

REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

“HACIA UNA VISIÓN INTEGRAL, RECONECTÁNDONOS CON NUESTRAS EMOCIONES, CUERPO Y MENTE DESDE LA PSICOTERAPIA HUMANISTA”

Autor: YUNUEN DIANA ZAMORA TORRES

**Tesis presentada para obtener el título de:
MAESTRA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA**

**Nombre del asesor:
DRA. MARÍA INÉS GÓMEZ DEL CAMPO DEL PASO**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





POSGRADOS EN PSICOLOGÍA

2

ENSAYO

**“HACIA UNA VISIÓN INTEGRAL, RECONECTÁNDONOS CON
NUESTRAS EMOCIONES, CUERPO Y MENTE DESDE LA
PSICOTERAPIA HUMANISTA”**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRA EN PSICOTERAPIA HUMANISTA**

**PRESENTA:
YUNUEN DIANA ZAMORA TORRES**

**ASESORA:
DRA. MARÍA INÉS GÓMEZ DEL CAMPO DEL PASO**

MORELIA MICHOACAN, 2018

DEDICATORIA

A ese sobre ser magnificante que guía mis pasos y mantiene en un orden perfecto todo lo que me sucede, a mi familia y a todos aquellos que buscan una alternativa de desarrollo basada en la autenticidad, en una perspectiva integral que nos lleva a ser conscientes de que el mundo es una unidad.

AGRADECIMIENTOS

Abro este espacio para agradecer a todos aquellos que me inspiraron a llevar a cabo este ensayo. Primeramente, mi agradecimiento a Dios por guiar mis pasos en todo momento, por rodearme de las personas indicadas y los elementos necesarios que han hecho posible que realizará este trabajo. Agradezco también a mi familia, por ser una inspiración para mí, en especial a mis padres y a mi hermana Ivonne, a cada uno de ellos, por su apoyo, su guía y el impulso que me han brindado para escribir este ensayo.

Quiero agradecer a mi madre por la confianza que depositó en mí, su cariño y su apoyo. Mi gratitud en especial a mi padre por apreciar mi esfuerzo, guiarme, apoyarme y animarme a continuar escribiendo.

Mi profundo agradecimiento a la Dra. María Inés Gómez del Campo, que aceptó asesorarme, confió en mí y me guio en este proceso. Agradezco a los maestros que me inspiraron profundamente a seguir como ellos en este camino de la psicoterapia humanista, gracias a todos y cada uno de ellos, por su profesionalismo, cariño y entrega.

RESUMEN

Este ensayo brinda una alternativa de desarrollo humano que promueve que las personas funcionemos plenamente, integrando nuestras emociones, mente y cuerpo, en una unidad funcional que nos guía hacia nuestro crecimiento personal y desarrollo pleno.

En este ensayo incluyo en la primera parte del mismo, un apartado introductorio en el cual expreso algunos aspectos que me conmueven y me preocupan del contexto social en el que vivimos actualmente, y la necesidad de que ocurra un cambio trascendente e imperante en nuestra sociedad.

Así pues, este ensayo se compone de una perspectiva humanista que aporta una alternativa de desarrollo basada en la autenticidad del ser. En esta alternativa se aborda lo esencial que es vivir en el momento presente, permaneciendo siempre abiertos a la experiencia, lo cual nos permite vivir realmente y funcionar de manera plena. Esta perspectiva incluye lo sustancial que es percibirnos a nosotros mismos tal cual somos, integrando cada faceta que poseemos, a su vez, teniendo en cuenta las barreras y las resistencias a las cuales nos enfrentamos los seres humanos en este camino hacia la integración y las ganancias que adquirimos al ir enfrentando y superando dichas barreras.

Desde la perspectiva humanista incluyo también la necesidad de abandonar el sistema de valores introyectado por la sociedad, remplazándolo por la experiencia del sí mismo, la tendencia orgánica de todo ser humano hacia la autorrealización, ¿Qué es el potencial humano y Cuáles son algunas expresiones del mismo?

Por otro lado en este ensayo incluyo una perspectiva desde la terapia bioenergética, la cual nos invita a vivir la vida en el cuerpo como parte del proceso restaurador de salud y vitalidad en la persona, la necesidad imperante de unificar las estructuras cuerpo y mente, el principio del placer y del dolor, la naturaleza de

la enfermedad y cómo prevenirla, además de algunas funciones básicas de nuestro organismo que intervienen en el proceso de restauración de salud emocional y corporal en un individuo.

Ambas perspectivas, humanista y de la terapia bioenergética conforman una alternativa de desarrollo integral, cuyo propósito es que los seres humanos seamos personas auténticas, fieles a nosotras mismas, a nuestra naturaleza humana y que a su vez, recuperemos nuestra salud, vitalidad, armonía y funcionemos de manera plena, disfrutando de nuestro momento presente.

Por último añado en este ensayo una propuesta, en la cual expreso hacia dónde podría seguir avanzando este trabajo, en este camino que promueve la integración del ser humano y de las distintas facetas que lo componen.

INTRODUCCIÓN

Mi interés en escribir este ensayo surge de observar cómo vivimos los seres humanos, ya que a mi parecer estamos convulsionando como sociedad. Nuestras caras, nuestros cuerpos y la manera de conducirnos, nos lo dicen a gritos aunque tratamos de no escuchar y no darnos cuenta de ello. Desde mi percepción, lo que escasea cada vez más es la autenticidad, las personas que funcionan plenamente, las miradas llenas de luz, la comunicación cálida y genuina.

Concibo que las personas estamos desconectadas de aquello que forma parte esencial de nosotros mismos, aquello que nos aporta plenitud y seguridad, que es volver a percibirnos de manera unificada, integrando nuestra naturaleza emocional, mental y corporal. De ahí que surge en mí el interés en escribir este ensayo para brindar una propuesta de un modelo esencial que propicie el cambio, el desarrollo e integración de la persona. Por dicha razón denomino a este ensayo: *Hacia una visión integral, reconectándonos con nuestras emociones, cuerpo y mente desde la psicoterapia humanista.*

Ahora bien, primeramente, considero esencial expresar a manera de una crítica social, cómo es desde mi percepción el contexto en el que vivimos como sociedad, ya que ello permite darnos cuenta de las áreas de oportunidad y crecimiento a las que podemos dirigirnos como seres humanos, puesto que me parece imprescindible que surja un nuevo ser humano que aporte cambios a la sociedad en la que vivimos actualmente. Y si no nos percatamos de que existe una problemática entonces no nos percataremos de lo esencial que es efectuar un cambio importante.

Sobre esto Rogers comenta que la cultura occidental parece estar en un proceso de decadencia, es por ello que es vital vislumbrar un cambio, una nueva revolución (Rogers, 1989).

Acerca de ello, comparto que me inquieta sobremanera y me entristece darme cuenta del panorama actual en el que vivimos como sociedad, así pues, observo en mi entorno personal y social, personas sarcásticas, agresivas, irritables, indiferentes, deshonestas, superficiales, además de personas enfermas de colitis, gastritis, migraña, diabetes, cáncer y enfermedades del corazón, entre otras. Por lo que me pregunto: ¿Qué tanto tendrá que ver el aumento de nuestras enfermedades y actitudes de insatisfacción en nuestra sociedad con nuestra manera de vivir cotidianamente?

Al respecto, Tolle (1997) comenta en su libro: *El Poder del ahora*, que las personas tenemos un cuerpo del dolor, el cual se formó a partir de una acumulación de dolor que surgió de experiencias que sufrimos en la niñez debido a la inconsciencia del mundo que nos rodeaba. Dicha acumulación de dolor creó un campo de energía negativa que ocupa nuestro cuerpo y mente. Este campo de energía es lo que nos hace vulnerables a las enfermedades llevándonos a expresar síntomas y signos de infelicidad, como la irritabilidad, la impaciencia, el humor sombrío, la ira, la depresión, etc.

Comparto la opinión de Tolle, es decir, pienso que todas las personas poseemos un cuerpo del dolor en mayor o menor grado, debido a experiencias dolorosas que vivimos en nuestro pasado, y este puede disolverse o bien acrecentarse, depende de nosotros. Más aun, creo que el grado de padecimientos o enfermedades que hay en una persona está correlacionado al daño que presenta su cuerpo del dolor.

Rogers (1989) por su parte, resalta que la cultura occidental parece estar en un proceso de decadencia, lo cual se percibe con la creciente falta de fe en el proceso democrático, en donde los derechos y deberes cívicos dejaron de tener gran importancia debido al profundo escepticismo que hay en relación al gobierno y a todos sus miembros. A su vez, la desconfianza es recíproca, el gobierno tampoco confía en los ciudadanos. De modo que, por una parte, los ciudadanos

muestran no tener suficiente respeto y credibilidad en la ley, y por otra parte, el gobierno tampoco confía en los ciudadanos, lo cual demuestra al ejercer vigilancia policiaca, además de someter a prisión y tormento a quienes no acatan la ley. Es entonces, que surge la creencia de que *el poder produce la justicia*.

También otras instituciones están en decadencia, por ejemplo, la iglesia ha dejado de tener una influencia social significativa, ha ido perdiendo credibilidad y cada vez tiene menos seguidores. De igual manera, la familia se encuentra en un estado de desorden y confusión, en el que predomina la distancia entre sus miembros.

Por otro lado, la escuela no satisface las necesidades sociales, ya que las autoridades escolares se aferran al pasado y no hacen más que cambios simbólicos, de hecho, es probable que más bien dichas escuelas sean más perjudiciales que benéficas para el desarrollo de la personalidad del alumno, con una influencia negativa sobre el pensamiento creador.

Luego, en cuanto a la situación económica, la separación entre pobres y ricos aumenta cada vez más, el ciudadano común no cuenta con representantes sensibles y solidarios ni en la institución en la que trabaja ni en el gobierno que lo dirige.

Otra señal de este estado decadente en el que se encuentra nuestra sociedad, es que como pueblo carecemos de un objetivo común, así pues, resulta evidente la tendencia de personas a emplear la violencia y la corrupción para alcanzar todo tipo de objetivos, de manera que el pueblo sigue el ejemplo del gobierno, un gobierno violento y corrupto. Por ello es que tenemos motivos suficientes para dudar de la supervivencia de nuestra cultura, hasta el punto en el que a veces parece que todo se reduce a saber si cometeremos un suicidio a escala mundial mediante una bomba nuclear o si iremos declinando hasta que el liderazgo

mundial pase a otras manos. Este es el panorama actual nada agradable en el que nos encontramos (Rogers, 1989).

A mi parecer, como sociedad hemos adoptado este modo de vida, prácticamente en automático, sin razonarlo, es más, sin percatarnos verdaderamente de lo insatisfactorio que implica vivir así. Dicho de otro modo, sabemos que no nos satisface este modo de vida, pero aun así colaboramos activamente para seguir alimentando este sistema, como si simplemente no tuviéramos alternativa, porque de cualquier modo, ya está todo resuelto, no hay nada que hacer y nos es más fácil permanecer en un estado de conformismo.

Con respecto a las demás instituciones, es decir: la familia, las instituciones educativas, políticas, etc., coincido con Rogers al percibir las en decadencia, y llama mi atención en particular; la familia, desde mi percepción, no hay un plan, ni objetivos claros acerca de la familia que se desea tener, o ser parte de, acerca de ser pareja o padres, dado que pareciera que tener hijos simplemente nos sucede a las personas, como parte del matrimonio, de tener una pareja, o bien solo sucede, e incluso escucho decir ocasionalmente: “nunca se está listo para ser padres, eso se aprende en el camino”, el caso es que no se está listo, pero además en muchas ocasiones ni siquiera se planea y mucho menos se piensa en tomar una preparación para ello.

Por tanto, no me parece extraño que exista confusión y distancia entre los miembros de algunas familias, ya que en varios casos no había un objetivo real o un plan trazado respecto a la familia que se desea tener.

En lo personal, creo que ser padres es una responsabilidad enorme, en la cual no basta con dar un poco más de lo que a mí me dieron, opino que se trata primero de tomar una decisión honesta y consciente con respecto a tener o a no tener hijos, percatándonos del panorama actual en el que vivimos, como la

sobrepoblación a nivel mundial, lo decadente que se encuentra nuestra sociedad, el calentamiento global, etc.

Definitivamente hay muchos retos en nuestro diario vivir. De ahí que si las personas decidimos tener hijos, convendría que fuera no solo para formar sujetos, sino para formar guerreros, es decir personas que cuenten con los recursos que provienen de su potencial humano, para que sean individuos con una amplia preparación y sentido de conciencia en los ámbitos emocional, espiritual, corporal, ecológico y social entre otros aspectos. De este modo podrían adaptarse mejor a la sociedad a la que pertenecen y así mismo contribuir a la transformación y al desarrollo de la misma.

Por otra parte, cuando comento acerca de la formación que debiera darse a los hijos, la cual pretende impulsarlos a que hagan uso de su potencial humano, creo que bien podría pensarse que dicho planteamiento no es posible que suceda, ya que los mismos padres muchas veces carecen de los recursos suficientes para poder brindar a sus hijos una formación completa. (Recursos en los ámbitos: emocional, espiritual, corporal, ecológico y social.) Sin embargo, es ahí, donde a mi parecer radica justamente el cambio de pensamiento al que habría que dirigirnos, el cual nos impulsa a salir de nuestra zona de confort. De manera que, si dichos recursos no se poseen, entonces será necesario buscar adquirirlos.

¿Y cómo podrían adquirirse dichos recursos?, al respecto me gustaría aportar algunas ideas sobre como adquirir dichos recursos y sobre ello comparto que cada vez existe más información en relación a cómo ser padres, existen escuelas para padres en donde se imparten charlas y talleres para que estos puedan apoyar a los hijos en las etapas que estos están viviendo, tanto en el ámbito escolar, emocional y de su sexualidad. Por tanto, sugiero que los padres de familia asistan a dichas charlas y talleres.

Sugiero que dichos padres tomen talleres de inteligencia y educación emocional. Sobre estos talleres me parece que el problema en ocasiones radica en asumir que de dichos talleres no se puede aprender gran cosa, puesto que ya se sabe todo en relación al mundo de las emociones. Por ende, creo que es esencial primero que nada tomar una actitud de apertura al conocimiento, reconociendo que hay mucho que se puede aprender sobre este tema, para posteriormente brindar a los hijos una óptima educación emocional, educación que es esencial para que los hijos formen una autoestima sana y puedan enfrentar con amplios recursos los sucesos de su vida cotidiana.

También existen muchos libros sobre inteligencia emocional, comunicación asertiva y sobre como relacionarse con los hijos brindándoles lo que ellos necesitan en cada etapa de sus vidas, incluso desde antes de su nacimiento. Y algunos libros que recomiendo son los libros que menciono en este ensayo, los cuales pueden revisarse en el apartado de referencias.

Concibo que algunos de los conocimientos que sería importante que los padres tengan en cuenta y asimilen conscientemente, en este caso en el ámbito emocional, son, por ejemplo, en relación a lo esencial que es la relación madre-lactante, en la cual las acciones que parecen más insignificantes tienen gran importancia en el establecimiento de las relaciones objétales, las cuales tienen un papel primordial en el desarrollo de la confianza del individuo.

Así mismo, considero esencial que conozcan de la angustia que suele vivir el bebé en las primeras ocho semanas de nacido debido al traumatismo del nacimiento por el que atravesó recientemente. De modo que, a consecuencia de ello, él bebe puede manifestar estados de tensión y desagrado, expresados en ansiedad y dolores abdominales, entre otros (Spitz, 1972).

Luego, acerca de cómo transmitir a los hijos una consciencia ecológica, concibo que muchas veces son los padres quienes primeramente tendrían que

adquirir dicha conciencia ecológica para que puedan en un segundo momento transmitirla a sus hijos, ya que en diversas escuelas se brinda enseñanza a los niños sobre el cuidado del medio ambiente, pero me parece que falta trabajar con la congruencia en casa, para que los padres validen ese conocimiento y muestren a sus hijos cómo llevarlo a la práctica. Algunas recomendaciones para los padres acerca de cómo fomentar una consciencia ecológica son:

- Visitar con sus hijos reservas ecológicas con el objetivo de conocer y valorar espacios de la naturaleza con un amplio ecosistema de seres vivos.
- Revisión de videos y programas educativos que aporten conocimiento acerca de nuestros ecosistemas, sobre la importancia de preservarlos, las consecuencias del daño que ocasionamos al medio ambiente, así como medidas para preservación del mismo.
- Respecto a la fauna en particular, visitar reservas de animales donde se pueda observar como es el hábitat natural de los mismos, para favorecer la comprensión del respeto y la no violencia que debe procurárseles.
- Asistir a cursos sobre cómo mejorar nuestra alimentación, sin alterar demasiado el ecosistema.

Así pues, el objetivo es grande, el objetivo es percibirnos como uno solo con todo lo que nos rodea, de manera que el bienestar o el daño que le hagamos al planeta, a su flora y a su fauna es el daño o el bienestar que nos hacemos a nosotros mismos.

Después, en la aportación de recursos en el ámbito espiritual, se recomienda que los padres incursionen con sus hijos en actividades como:

Meditación, oración, prácticas religiosas o espirituales, retiros, búsqueda de información y lectura de las distintas formas de espiritualidad y religiosidad de las diversas culturas que hay, ya que esto por un lado aporta un importante acervo cultural pero además permite observar como personas de distintas nacionalidades

y culturas recurren a una forma en particular de espiritualidad, la cual a su vez es un pilar importante en sus vidas.

En el ámbito social, algunas recomendaciones son: Fomentar una consciencia social, de participación y colaboración por el bien común, comenzando en el núcleo familiar en donde cada integrante de familia tenga roles específicos en apoyo al bienestar común. El objetivo sería que cada integrante aporte de sí mismo y participe en actividades de: ocio, diversión, orden, limpieza, etc. Otra recomendación es que tanto padres como hijos formen parte de grupos que ofrecen labor social a orfanatos, asilos, u otros lugares en donde existen personas en situaciones vulnerables.

En el ámbito corporal, se recomienda que tanto padres como hijos realicen ejercicio físico, mantengan una buena alimentación, mediten, tengan sesiones de masajes y asistan a talleres de trabajo psico-corporal en los que se realicen ejercicios que promuevan la consciencia corporal.

Estas son algunas ideas sobre como aportar a los hijos recursos en diversos ámbitos, no obstante, el objetivo es buscar aun más recursos con la finalidad de brindar a los hijos una formación completa, para que tengan las herramientas necesarias que irán requiriendo en cada etapa de sus vidas.

Pues bien, los hijos se enfrentan a distintos retos por los que los padres ya pasaron y muchas veces dichos padres llevan cicatrices por la falta de recursos que no les proporcionaron, entonces, ¿Por qué no proveer a los hijos de una formación completa en los diversos ámbitos ya mencionados para que puedan no solo sobrevivir a los retos que les plantea su vida actual, sino además disfrutar en plenitud cada una de sus etapas de vida?

Por otro lado, en cuanto a las escuelas, coincido también con Rogers considerando que es probable que sean más perjudiciales que benéficas. Lo que

observo en la educación desde mi experiencia como alumna y posterior a ello como docente, es que existe una formación incompleta que da prioridad básicamente al desarrollo de habilidades cognitivas e intelectuales con una tendencia a la competitividad con el entorno, buscando destacar ante el otro más que procurar un bienestar colectivo. Así mismo al docente, por ejemplo, parece preocuparle más terminar el programa de contenidos que le han asignado, que el desarrollo integral del alumno, pero de hecho así es como está diseñado el sistema educativo.

Más aún, he observado en las escuelas alumnos conflictivos, ansiosos, desmotivados, agresivos, estresados, indiferentes, altivos, despreocupados, temerosos, alegres, etc. Sin embargo, lo que más escasea son las relaciones equilibradas y la libre expresión emocional.

Pienso que hace falta con urgencia en el ámbito educativo una educación integral, holística, donde se incluyan los aspectos emocionales, espirituales y morales, mismos que son parte de nuestro desarrollo humano.

A este respecto, Del Río (2016) agrega, que las autoridades educativas buscan más los resultados de cifras y porcentajes que una verdadera reforma educativa, aunque de hecho más que una reforma educativa necesitamos, *una revolución cultural educativa*, que se ocupe del aprendizaje, que se ocupe de buscar la forma en que se pueda lograr que los educandos aprendan a aprender por sí mismos, que aprendan a pensar y a razonar.

Además, Del Río propone que la escuela que nos urge tener debería ser activa, democrática, libre y creativa. Agrega también, que finalmente la educación no es aprender de los libros memorizando datos y cifras. Aprender es aprender a mirar, a dudar y a razonar, es por ello que definitivamente la escuela que necesitamos y queremos tener no es la que tenemos actualmente.

Gallegos (1999) expresa que el nuevo papel del educador requiere de una mezcla entre practica científica y sensibilidad artística. De igual forma agrega, que muchos de los educadores de hoy se han dejado llevar por la competencia del profesionalismo, las credenciales y certificaciones controladas de forma rígida, creando una separación entre el ámbito intelectual y el ámbito profesional de los temas espirituales, morales y emocionales que están inevitablemente conectados al ser humano.

A su vez, otra situación que a mi modo de ver muestra este estado poco favorable en el que nos encontramos, es la falta de unidad entre las personas, entre ciudadanos de una misma sociedad, me parece que vivimos en una sociedad meramente individualista, en otras palabras, no alcanzamos a ver un objetivo común de manera que busquemos un bienestar colectivo, es por ello que somos presa fácil del sistema económico y gubernamental que nos dirige debido a que no estamos unidos realmente. Percibimos a los demás como ajenos a nosotros mismos, más bien como nuestros rivales, es por ello que fácilmente tiende a surgir la competencia con el otro, prevaleciendo las envidias, los celos, y la indiferencia en relación a las necesidades de los demás.

En particular observo estas actitudes en las relaciones familiares y en el ámbito laboral en donde constantemente estamos en competencia uno con el otro, en nuestro país en especial por la falta de trabajo, por el sistema de gobierno y las enseñanzas culturales que hemos recibido, de modo que somos una sociedad con tendencia al individualismo, en la que cada individuo sale adelante como puede, por sus propios medios, en lugar de trabajar de manera conjunta lo cual nos fortalecería enormemente.

Para esclarecer esto, pensemos en otros países como Suiza o Japón, los que nos llevan ventaja por su estatus cultural y económico, el cual está por arriba del nuestro. La diferencia a mi modo de ver es que en estos países parte esencial

de sus valores son la democracia, la honestidad y la educación, valores que resultan deficientes en nuestro país.

Recapitulando, observo en nuestra sociedad una falta de autenticidad, de comunicación genuina, clara y profunda entre las personas, relaciones poco cálidas o bien con una calidez superficial, más que nada una fachada, por lo que me doy cuenta que las personas escasamente escuchamos nuestras propias necesidades emocionales, espirituales y corporales, por ejemplo, he visto como algunos de mis familiares llegan a casa saliendo del trabajo, expresan su cansancio, no obstante, no se permiten descansar, bueno a veces ni comer bien, porque comentan que no hay tiempo para eso.

Me doy cuenta de que esto es solo un pequeño reflejo del mundo en el que vivimos, en el cual tenemos muy en cuenta que somos seres humanos materiales, que necesitamos alimento, vestido, una casa, somos materia y ocupamos materia para subsistir. Así pues, es necesario procurar nuestra sobrevivencia, el problema es que recurrentemente damos prioridad e importancia excesiva a dichos aspectos materiales.

Lowen (2005 P. 48) comenta: “Todos sabemos que el estilo de vida de la sociedad moderna nos crea un estrés enorme. Nos somete a grandes exigencias en ocasiones excesivas. Estas exigencias son hablando en términos generales, producir, conseguir y lograr objetivos: el éxito, el poder y la fama. Para alcanzar dichas metas, hace falta dedicar toda nuestra energía a esa tarea”.

Coincido con la percepción de Lowen respecto a nuestro estilo de vida a nivel sociedad. Es más, concibo a la misma como un mundo de una sed insaciable de ambición, en la que nada nunca es suficiente de lo que somos o tenemos.

Ambición, sería para mí la palabra clave para describir a nuestra sociedad, ambición por adquirir más posesiones, obtener mayores placeres y producir para

mejorar continuamente nuestro estatus social o la imagen que queremos dar de nosotros mismos sea cual sea.

Todos nos preocupamos por cubrir nuestras necesidades básicas y las de nuestra familia. Sin embargo, me doy cuenta como nuestra sociedad nos ha planteado un aumento de necesidades, las que no nos llevan precisamente a un estado real de satisfacción y plenitud, empero, dichas necesidades se han vuelto cada vez más exigentes, complejas y sentimos un gran ímpetu por cubrirlas, por ejemplo, sentimos que un par de zapatos no es suficiente, necesitamos de distintos estilos, ocupamos un nuevo celular, un nuevo coche, artefactos que supuestamente harán nuestra vida más fácil, un mejor puesto de trabajo, etc.

De manera que lo importante es: ¿Cuánto dinero tienes y cuánto gastas?, así mismo, la radio y la televisión introducen los deberismos y falsas necesidades en nuestros hogares, y nos aturden, de modo que ya no escuchamos nuestras necesidades humanas.

Dicho aturdimiento se muestra con las caras inexpresivas de las personas, la falta de sensibilidad, autenticidad y espontaneidad, actuamos más bien como si fuéramos maquinas sin sentimientos y nos parece que esto es lo real, pero se trata de una realidad incongruente, que no es compatible con nuestra naturaleza humana en donde debemos negar la realidad del cuerpo, de nuestras sensaciones y emociones.

Pienso que la verdad no está frente a nosotros mismos, sino dentro de nosotros, pero estamos sumergidos en un sistema de control de deshumanización, que nos condiciona de manera masiva y nos mantiene cegados.

Como satisfacer dichas necesidades irreales pareciera ser lo más significativo, puesto que es lo que tiene más peso en nuestra sociedad, nos hemos

desconectado de aquello que es esencial y que constituye la base de nuestra naturaleza humana.

Referente a dicha naturaleza humana, Lowen (2005) expresa que la clave de la salud es vivir plenamente la vida en el cuerpo, estar en contacto con los propios sentimientos y ser capaz de expresarlos, comprender que ser libre es más importante que ser rico, que el presente es más importante que el futuro, que no tiene caso sacrificar el presente, que al fin el futuro es como una ilusión que no se puede alcanzar, que la vida es para vivirla y al vivirla envejecemos y morimos. No obstante, realmente somos nosotros quienes creamos estas situaciones que a la larga nos destrozan, llevándonos a vivir en la incompatibilidad con nuestra naturaleza humana.

Me parece acertada la postura de Lowen, creo que estas situaciones que nosotros creamos en relación a conseguir el éxito, el poder y la fama, nos destrozan, ya que nos llevan a percibirnos de manera desintegrada, devalorando necesidades humanas esenciales. Por otro lado, percibo que estaremos bien y viviremos una vida equilibrada si nos permitimos escuchar nuestras necesidades internas, nuestras necesidades emocionales, corporales y en sí humanas.

De igual manera, considero imprescindible responsabilizarnos acerca de la manera en que decidamos vivir, independiente de la influencia de la cultura, de sus exigencias y deberismos, ya que al final lo que determina lo que realmente necesitamos para vivir plenos es la brújula que llevamos dentro, esa guía interna que representa nuestra naturaleza sabia, y no las exigencias y deberismos de nuestra cultura. Dicha brújula nos invita a ser seres humanos, que se preocupan por aquello que es congruente con nuestra sabiduría orgánica.

Ahora bien, comprendo que es necesario exponer el contexto social en el que los individuos estamos inmersos actualmente, puesto que es importante que nos demos cuenta de lo decadente que se encuentra de manera global nuestra

sociedad, ya que tomando consciencia de la situación que vivimos, podemos empezar a vislumbrar una revolución de pensamiento, y por ende una transformación.

Entonces, ¿Cuál es el objetivo de este ensayo?, el objetivo de este ensayo es aportar a la sociedad a través de la descripción de los conceptos principales que aportan el enfoque humanista y la terapia bioenergética una alternativa de desarrollo integral, que consiste en promover que las personas logren ser auténticas, fieles a sí mismas, a sus necesidades orgánicas, que logren ser personas que confían en sus procesos de evaluación que provienen de su naturaleza interna y que hagan uso de su potencial humano.

Así mismo, promover que las personas se permitan vivir la vida en el cuerpo, permaneciendo atentas a sus sensaciones corporales para satisfacer las necesidades que surgen de su organismo, las cuales buscan restaurar su equilibrio personal.

En definitiva, esta alternativa de desarrollo promueve que las personas funcionemos plenamente, integrando nuestras emociones, mente y cuerpo, en una unidad funcional que nos guíe hacia nuestro crecimiento.

Pienso que a pesar del estado poco favorable en el que se encuentra nuestra sociedad moderna, cabe destacar que las personas que estamos comprometidas con nuestra búsqueda de autenticidad, la cual nos lleva a una revolución cultural, somos cada vez más. Al respecto, coincido con Rogers (1989 p. 233) cuando dice que: “es posible vislumbrar en nuestra cultura en decadencia, la silueta de una nueva yema, de una nueva revolución, de una cultura radicalmente diferente”.

Empero, dicha revolución no se producirá por la acción de un movimiento organizado de grandes proporciones como un ejército armado o por manifiestos en

las calles y marchas, sino por la aparición de un nuevo tipo de persona: *La persona del futuro* (Rogers, 1989).

Cada vez escucho más opiniones de fuentes diversas acerca del cambio que se está gestando, hay más información sobre este camino hacia la autenticidad del ser, de una fase de transición, una etapa de iluminación de consciencia, de apertura mental, cambios y transformaciones, etc. Todo ello me hace pensar que podemos aspirar a un cambio importante a pesar de los grandes retos que implica la situación actual en la que vivimos.

Desde lo que observo, ya existen estas personas nuevas o bien se encuentran en transición de serlo, más aun, son personas que me inspiran profundamente, ya que estas personas se permiten vivir sus emociones, se expresan de una manera genuina, clara, llena de color y transparencia. Inclusive, estar en su presencia es grato, porque transmiten autenticidad y la emanan naturalmente.

Rogers (1989) expresa, que una de las más profundas antipatías de este individuo nuevo se centra en las instituciones. Se opone a todas las que son demasiado estructuradas, rígidas y burocráticas. Está convencido de que las instituciones existen para servir a las personas y no al contrario. Esta nueva persona no respeta el orden por el orden mismo, la norma por la norma, las leyes por la necesidad de tener leyes, pone en tela de juicio todos los aspectos de la estructura formal, los cuales rechaza a menos de que sirvan a una finalidad humana, e incluso, preferiría dejar una institución antes que aceptar ordenes que le parecen sin sentido.

En mi opinión, encuentro a esta persona nueva o en transición de serlo en aquellos que han decidido tener un encuentro profundo consigo mismos para conocerse realmente y además han decidido deshacerse del bagaje emocional que proviene de su pasado, el cual no les había permitido disfrutar plenamente de su presente.

De igual modo, encuentro a esta persona nueva o en transición, en aquellos que han elegido renunciar a un empleo, en el cual debían sacrificar sus valores y se hallaban rodeados de un ambiente corrupto del cual decidieron no formar parte a pesar de que la paga era buena.

También encuentro a dicha persona, en aquellas mujeres que son madres solteras o fueron madres a temprana edad y decidieron determinantemente realizar sus metas pese a lo que se dijera de ellas en relación a ideas de sumisión, derrotistas y conformistas. Es más, ahora se encuentran disfrutando de dichas metas alcanzadas.

Encuentro a este nuevo individuo o en transición, en aquellos que han decidido responsable y conscientemente no tener hijos a pesar de la presión social que existe en la actualidad, ya que consideran que el mundo actual no ofrece un ambiente adecuado debido a la inseguridad que habita en las calles, el ambiente corrupto en el cual vivimos, la sobrepoblación a nivel mundial, las catástrofes que se vivirán de manera más intensa en un futuro debido al calentamiento global del planeta, en otras palabras, por lo decadente que se encuentra en general nuestra sociedad. Además, vislumbran que sus objetivos y plan de vida toman una línea distinta a lo que se espera de ellos, no obstante, dicho plan satisface a su sabia naturaleza interna.

En lo personal, encontré ese gran deseo de autenticidad como un impulso que surge constantemente en diferentes momentos de mi vida. Así pues, recientemente lo volví a experimentar, en ocasión del fallecimiento de un familiar: una prima, ella era una persona joven, sana, deportista y con mucha vitalidad, empero, su muerte llegó de manera repentina debido a un accidente automovilístico, motivo por el cual nos reunimos los familiares para despedirnos y velarla. A mi parecer, su muerte nos conmocionó a varios de los familiares y de esa misma manera me atrevería a decir que experimentamos un remolino de confusión, sorpresa, tristeza y en algunos enojo.

Cabe decir, que entre familiares no somos muy unidos, aunque hay amabilidad entre nosotros, pero aun cuando existen gestos de amabilidad, no existe regularmente calidez genuina. Sin embargo, el día en el que velamos a mi prima y nos despedimos de ella, algo distinto sucedió, la comunicación entre nosotros era empática y sincera. E incluso, había momentos en los que no era necesario hablar y un gesto decía demasiado puesto que era sincero, mientras que en otros, la cercanía física era suficiente si emanaba una actitud cálida y de aceptación entre nosotros, de ahí que aun sin palabras la sensación de cercanía permanecía.

Recuerdo haber sentido como si todo el suceso que estaba viviendo fuera un sueño, como si estuviéramos en un lugar en el que realmente se puede ser auténtico, donde las apariencias no importan. Así mismo, la sensación que me dejó esta experiencia fue ambivalente. Por un lado, me sentía triste por la despedida de mi prima y lo destrozados que estaban sus padres y su hermano, y a la vez tenía la sensación reconfortante de estar en un lugar donde imperaba un clima de autenticidad.

La sensación que me dejó esta experiencia fue experimentar vívidamente lo valiosa que es la comunicación genuina, cálida, verbal y no verbal. Comunicación que después de bastante tiempo de no experimentar en mi círculo familiar, se sentía como una bocanada de aire fresco, reconfortante y genuina

Redescubrí entonces lo que para mí es una verdad trascendente, que las relaciones que verdaderamente valen la pena son aquellas en las que las personas pueden ser auténticas, en las que se puede interactuar con otro ser humano desde la sinceridad y la transparencia. Consecuentemente, decidí, reafirme contundentemente, que realmente quiero que mi vida tenga siempre autenticidad, honestidad y transparencia total.

Estoy de acuerdo con Rogers (1989) cuando dice que la persona nueva o bien que se encuentra en transición de serlo, se preocupa por la autenticidad. Dicha

persona considera la comunicación como un medio de decir las cosas tal como son, transmitiendo el mismo mensaje mediante los sentimientos, las ideas, los gestos, la palabra y la expresión corporal.

Esta persona creció en un clima de hipocresía, de falsedad, de declaraciones en doble sentido, está harta de diálogos y pensamientos ambiguos. Oyó las palabras en doble sentido de sus padres y profesores, en las advertencias que decían: *Haz lo que digo y no lo que hago*. Esta persona rechaza la cultura hipócrita, desea establecer relaciones interpersonales en las que la comunicación sea completa y verdadera no parcial y falsa. Más aun, está persona se esfuerza por mantener relaciones interpersonales en un clima de confianza, basado en la franqueza y no en apariencias. En definitiva, es una persona auténtica.

Me pareció importante escribir este ensayo porque estoy convencida de que cada vez somos más las personas que buscamos un cambio, las que si estamos dispuestos a colaborar activamente en el mismo. A su vez, porque considero trascendente enfatizar que es posible construir dentro de nosotros mismos a la persona auténtica que deseamos ser, la cual se percibe integrada, lo que le permite vivir satisfecha consigo misma y con su entorno.

Dicho lo anterior, expongo que al primer apartado de este ensayo lo denomino: *La autenticidad del ser como alternativa de desarrollo*. En este apartado abordo desde una perspectiva humanista lo esencial que es vivir en el momento presente, el deseo de autenticidad que radica en cada uno de nosotros, lo vital que es enfrentarnos a nosotros mismos, integrando cada faceta que poseemos, lo que nos lleva a ampliar nuestro campo experiencial.

Además, abordo en este primer apartado una descripción acerca de cómo es la persona nueva que está surgiendo y que funciona plenamente, la necesidad de abandonar el sistema de valores introyectado por la cultura, remplazándolo por la experiencia del sí mismo, la tendencia orgánica del ser humano hacia el desarrollo,

el Impulso de autorrealización y por último, ¿Qué es el potencial humano y Cuáles son algunas de las expresiones del mismo?

Al segundo apartado de este ensayo lo denomino: Vivir en plenitud, desde la terapia bioenergética, el cual abordo desde el enfoque de la terapia bioenergética, en donde escribo acerca de cómo surge mi interés en la expresión corporal, la importancia de la misma como parte esencial del proceso restaurador de salud en el cuerpo, las estructuras unificadas cuerpo y mente, el principio del placer y del dolor, la naturaleza de la enfermedad y cómo prevenirla, las funciones básicas en la restauración de la salud emocional: respiración y movimiento, aunado a la autoexpresión, belleza y gracia.

Todo ello, nos invita a vivir la vida en el cuerpo lo cual nos procura una vida plena, y nos recuerda la importancia de la escucha atenta a nuestras sensaciones y necesidades corporales.

Posteriormente, en el tercer apartado, correspondiente a las conclusiones, integro ambos enfoques ya mencionados, es decir el proceso que nos lleva a ser personas auténticas, que funcionan plenamente, y hacen uso de su potencial humano, como alternativa de desarrollo, aunado a una alternativa que propone vivir la vida en el cuerpo, escuchando todo tipo de sensaciones internas, comprendiendo a su vez la naturaleza del placer, el dolor, la enfermedad y la manera en que podemos disfrutar plenamente de nuestras vidas.

De este modo, integro dos enfoques terapéuticos para dar lugar a una alternativa completa cuyo propósito es recuperar la armonía y el desarrollo pleno del individuo.

Por último añado a este ensayo una propuesta en la cual expreso hacía donde podría avanzar este ensayo, promoviendo que las personas integremos

todos los aspectos que nos conforman como seres humanos, puesto que ello nos dirige hacia el desarrollo de nuestro potencial humano.

CAPITULO 1. LA AUTENTICIDAD DEL SER COMO ALTERNATIVA DE DESARROLLO

He observado en mi misma y en mi entorno que existe un profundo anhelo en toda persona por alcanzar un estado de consciencia más satisfactorio y una mayor capacidad para experimentar la vida, lo cual nos lleva a mirar dentro de nosotros mismos. Así pues, en esa mirada encontramos el anhelo por ser esta persona auténtica que conlleva ser el gran ideal de nosotros mismos.

Ahora bien, al darnos cuenta de que ese estado satisfactorio no vendrá de la sociedad en la que estamos viviendo, la que constantemente nos empuja a vivir un tiempo inexistente, como lo es vivir ansiosamente en el futuro o en el pasado dejando pasar la vida mientras nos empeñamos obsesivamente en satisfacer necesidades efímeras, ambiciosas y ajenas a nuestra naturaleza humana, al darnos cuenta de todo ello, volvemos la vista al interior y en esta vista al interior surgen en mi preguntas como: ¿Qué sentido tiene mi vida justo ahora? ¿Estoy dónde debo estar? ¿Qué importancia tiene lo que me está sucediendo hoy en día?

Este tipo de preguntas me hacen empezar una búsqueda. Con las ganas de vivir de una manera más congruente con mi propia naturaleza, la primer propuesta y el punto de partida para mí sería detenerme un momento y dejar de vivir ansiosamente para el futuro haciendo que mi prioridad, mi foco, sea el ahora, y aunque mucho se ha hablado sobre vivir el aquí y el ahora, creo que es muy fácil salir del momento actual y regresar al pasado o al futuro, más aún cuando vivimos en las tinieblas del presente en esta cultura de producción y ambición, es por ello que es primordial volver al aquí y al ahora cuantas veces sea necesario regresar, para de esa manera recobrar nuevamente el sentido y el deleite de mi vida.

Acerca de esto, encuentro en la psicoterapia humanista que sigue siendo una inspiración para mí, el principio del aquí y el ahora que hace alusión a que normalmente al ser humano le resulta más fácil mantenerse ya sea en sentimiento o en pensamiento en el futuro o en el pasado que estar en el presente viviendo el aquí y el ahora. Creemos que la vida comienza después de un examen, una boda o cuando se cumpla determinado momento, sin embargo, para Perls (citado por Quitmann 1989), lo único que existe es el momento presente, ya que aun cuando pienses o contactes con tu pasado o futuro, ese pensamiento o sentimiento surge en el presente, es por ello que solo existe el momento presente.

Por su parte, Tolle (1997 p.27) expresa lo siguiente: “Dése cuenta profundamente que el momento presente es todo lo que tiene. Haga del ahora el foco primario de su vida. Mientras que antes usted habitaba en el tiempo pasado o futuro y hacía breves visitas al ahora, establezca su residencia en el ahora y haga breves visitas al pasado y al futuro cuando se requiera para manejar asuntos prácticos de la vida. Diga: *sí*, al momento presente. ¿Qué podría ser más fútil, más demente, que crear resistencia interior a algo que ya es? ¿Qué podría ser más demente que oponerse a la vida misma, que es ahora y siempre ahora? Ríndase a lo que es. Diga: *sí*, a la vida”.

Tolle (1997), a su vez nos invita a observar la mecánica de nuestra mente, para así salir de los patrones de resistencia que nos incitan a vivir fuera del tiempo presente.

Al leer estas líneas en el libro de Tolle, por un momento hago una pausa, me auto-observo y me pregunto: ¿Estoy haciendo lo que se supone debería estar haciendo ahora? ¿Cómo vivo mi momento presente? ¿Qué ideas, imágenes, sensaciones y emociones llegan a mí, al hacerme estas preguntas? Entonces me percaté de que en verdad vivo gran parte del tiempo con ansiedad por el momento futuro, más aún estos días en los que me enfermé y mi recuperación me ha tomado

días. Me doy cuenta de que en ocasiones he respetado el tiempo de descanso que ha requerido mi organismo por lo que he estado tranquila, pero en otros momentos, he sentido ansiedad y desesperación por regresar a reanudar mis proyectos y he sentido que no estoy donde debo estar.

Sin embargo, al reflexionar sobre estas palabras, observo mi vida, lo que he hecho estos días, el día de hoy, este momento en el que me encuentro escribiendo, de modo que me doy cuenta de lo valioso que es el ahora, en verdad siento que es como dicen: *un regalo*. Es como si tomara sentido este momento que antes no lo tenía, luego así, al tomar sentido, se vuelve valioso, estoy justo donde debo estar y depende de mí, que este momento sea de provecho, importante, e incluso, ¿Por qué no?, disfrutable. Continuo escribiendo y me doy cuenta de que mis respiraciones se vuelven más profundas, respiro como si me sintiera aliviada, sonrío espontáneamente, me siento satisfecha, los proyectos futuros me esperan en el futuro, no obstante, lo importante es lo que está alrededor mío, lo que tengo ahora. Más aun, me parece que lo que tengo ahora es lo más importante y es más importante aún que lo que pueda tener en mi futuro. Decir “sí” al momento presente, es decir: *si a la vida*.

Por lo que se refiere a lo anterior, me gustaría compartir un proverbio oriental que describe con sencillez y sabiduría el significado que tiene vivir en el momento existencial presente:

No pienses en las cosas que fueron y pasaron.

Pensar en lo que fue es añoranza inútil.

Pensar en el futuro, es impaciencia vana.

Es mejor que de día te sientes como una chaqueta en la silla.

Que cuando llegue el comer abras la boca.

Que cierres los ojos cuando te llegue el sueño.

(Peñarrubia, 1998, p. 1).

Creo que estar consciente del momento presente, de lo que me sucede aquí y ahora es parte de abrirme a la experiencia, lo cual implica conocerme, reconocer mis necesidades, ser y permitir el flujo de la vida.

En este abrirse a la experiencia, las personas nos enfrentamos a vernos a nosotros mismos como realmente somos, lo cual implica enfrentar una amenaza potencial a nuestra integridad emocional, física y mental, por tanto surgen los mecanismos de defensa con el fin de proteger la imagen y el concepto arraigado que poseemos de nosotros mismos.

Consecuentemente puede surgir en nosotros una actitud defensiva, misma que ha sido de gran ayuda en momentos pasados de nuestra vida, como en nuestra niñez, adolescencia, momentos dolorosos, etc. Sin embargo, dicha actitud no nos permite vivir realmente, nos hace aparentar ser buenos y tener la razón, en lugar de aceptar que estamos equivocados y que poseemos características indeseables. Es así que procuramos que escapen de nuestra vista nuestras fallas, las que representan una amenaza hacia nuestro autoconcepto, así como también en otros momentos procuramos evitar sentir dolor, empero, solo enfrentando el dolor y dejando de lado el perfeccionismo podremos experimentarnos tal cual somos y alcanzar la auto-aceptación hacia nosotros mismos.

Al respecto, Rogers (1993) comenta que las personas poseemos un concepto arraigado de nosotros mismos, ya que a pesar de experimentar determinadas sensaciones, éstas suelen escapar a nuestra percepción, dicho de otro modo, no son asimiladas por la consciencia puesto que algunas de ellas son contrarias al concepto que poseemos de nosotros mismos, pese a ello dichas sensaciones persisten en el organismo a pesar de no ser integradas. Pues bien, a esa falta de reconocimiento de sensaciones contrarias al concepto que poseemos de nosotros mismos Rogers lo llama: *inadaptación psicológica*.

Luego, por lo que se refiere a la *adaptación Psicológica*, Rogers (1993) refiere que ésta sucede cuando toda experiencia sensorial y visceral es asimilada e integrada en el concepto del sí mismo. Es decir, ésta sucede por ejemplo, cuando una persona puede reconocer aspectos agradables y desagradables de sí misma o bien puede reconocer sus sentimientos de desagrado y disgusto hacia determinada persona o situación al igual que sus sentimientos de agrado y afecto hacia la misma persona o situación. Ahora bien, esta nueva asimilación en un inicio puede provocar ansiedad, sin embargo, a medida que la persona se va percibiendo de forma integrada puede ser ella misma en su totalidad.

Thesenga (1994), por su parte aporta que hemos creado una máscara para elaborar una personalidad aceptable, sobre todo en momentos en los que nuestra autoestima se siente frágil y amenazada.

Concibo entonces, que abrirse a la experiencia conlleva riesgos debido a que dicha apertura implica una amenaza a la forma en la que nos percibimos, la cual nos aporta seguridad, comodidad y satisfacción, no obstante, no es del todo real.

A mi manera de ver, un propósito primordial de los seres humanos es lograr aceptarnos con cada faceta que poseemos, más aun, aceptar aquellas facetas que son desagradables, ya que aceptarnos tal cual somos nos lleva a ser personas completas, integradas y sanas.

En lo que se refiere a la integración me gustaría hablar del principio de unidad, respecto al cual Teilhard de Chardin (1967) sostiene que la realidad es una, se manifiesta a través de diferentes formas las que dan lugar a la totalidad del universo, universo formado por una amplia diversidad de elementos que comparten características fundamentales, las cuales se agrupan para dar origen a la diversidad de cosas y seres vivos que existen en la tierra.

Considero que cada ser humano conforma una unidad, la cual se integra de las distintas facetas que nos conforman como individuos totales, luego, si logramos integrar cada faceta que nos conforma, daremos lugar a que se manifieste nuestro potencial creativo.

Rogers (1993) expresa que la persona integrada tiene mejores relaciones con los demás, se siente aliviada de ser ella misma, es más segura de sí. Además, al no rechazar partes de sí misma, no experimenta ansiedad, debido a que no tiene la necesidad de defenderse del peligro de tener que asimilar determinadas características de su persona. De igual manera, dicha persona puede percibir a los demás como lo que realmente son, seres diferentes, completos, con características deseables e indeseables que tienen su propio marco conceptual del mundo.

Desde mi punto de vista, la persona integrada inspira confianza, es grato estar en su presencia, irradia autenticidad, comprende a los demás, los valora tal cual son, ya que ella misma se percibe integrada con aspectos agradables y desagradables que la hacen ser única, más aún, se acepta a sí misma y acepta también a los demás.

Adentrarnos en un trabajo de integración me parece sumamente importante, ya que percibo que uno de los aspectos más importantes que crea distancia y conflicto entre los seres humanos es justamente la falta de integración, además de las suposiciones, las interpretaciones y las fantasías que creamos acerca de las personas.

Acerca de la integración, González A. (2015) comenta que todo ser constituye una totalidad única y compleja, por lo tanto, el trabajo primordial implica la integración de los diferentes aspectos de la unicidad del ser, sin olvidar que cada uno de estos aspectos se encuentra conectado de manera dinámica y continua a los otros aspectos que conforman la totalidad. A su vez, el nivel de desarrollo de

consciencia de un individuo está determinado por la calidad de organización e integración de las partes que lo conforman como un ser total.

Concibo que como seres humanos tenemos un gran camino por recorrer en relación al trabajo que procura la integración con nosotros mismos y con los demás. Respecto a ello observo que las personas recurrentemente tendemos a ver el panorama incompleto: o es blanco o es negro, en lugar de ver la gama completa de colores tanto en nosotros, como en los demás y hacia las situaciones que nos rodean.

En relación a ello, viene a mi mente un ejemplo, es posible que cuando conocemos a una persona inicialmente percibamos en ella muchas cualidades y aspectos positivos, pero no percibamos conscientemente sus fallas, de manera que dichas fallas desaparecen de nuestro radar. Dicho de otro modo, en ocasiones tendemos a idealizar a las personas, no obstante, en el momento en el que aparece una situación de conflicto, es posible que experimentemos una gran decepción y tristeza por la pérdida de aquella idealización que existía en nuestra mente, además, llama mi atención que dicha persona que antes habíamos idealizado, después de una situación de conflicto, deja de ser tan perfecta para convertirse en una persona completamente indeseable.

Es decir, nos vamos al otro extremo, e inclusive si alimentamos esta segunda percepción con suposiciones, interpretaciones y fantasías nuestras, dicha persona se puede volver la peor persona de nuestro entorno, casi monstruosa. Todo ello por una falta de integración de todos sus aspectos, aunado a un cúmulo de suposiciones e interpretaciones que terminan creando una horrible fantasía.

Sobre dichas suposiciones e interpretaciones, Ruiz, M. (1998) expone que cuando no comprendemos algo tendemos a hacer suposiciones de su significado y al hacerlo, creemos que lo que suponemos es cierto, es más, juraríamos que es real, pero sólo vemos lo que queremos ver y oímos lo que queremos oír, no

percibimos las cosas tal como son, por lo que acabamos entendiendo mal y en muchas ocasiones nos buscamos problemas, más aun, creamos un gran drama de nada.

Acerca de lo anteriormente expuesto, observo en mi entorno personal y social, situaciones de pérdida de amistades, distanciamientos familiares, conflictos de pareja, entre otras situaciones en las que existe falta de entendimiento entre las personas o hacia las situaciones que nos suceden debido a que se posee una perspectiva fragmentada con una tendencia a observar sólo un aspecto del panorama.

En relación a ello, Rogers (1993) sostiene que percibirnos de manera completa nos dirige hacia nuestro desarrollo, lo que nos lleva a vivir relaciones interpersonales más satisfactorias en las que podemos ser nosotros mismos y permitirle al otro ser él mismo, incluyendo el paquete completo, la amplia gama de colores que nos conforman como seres humanos.

Pienso que ser capaces de percibir rasgos positivos y negativos tanto en nosotros mismos, como en las demás personas, así como hacia las situaciones que vivimos, nos impulsa hacia la madurez, a la integración y por ende a vivir mucho menos conflictuados.

Lafarga y Gómez del Campo (2000) agregan que no es fácil percibirnos de manera unificada, así pues, vivimos sobre la base de la disyuntiva: *o esto o lo otro*, por lo que casi nunca unimos las dos partes de nuestra vida, empero, necesitamos ser organismos unificados en respuesta a todo nuestro ser y a todo nuestro entorno.

Me parece que una manera que nos procura ampliar la percepción de nosotros mismos, es dirigimos hacia una auto-observación profunda, en la cual podamos escuchar nuestras sensaciones orgánicas, viscerales, emocionales y espirituales.

En contraste, evitar la experiencia en cada momento conlleva un desperdicio de energía invertido en la resistencia, resistencia a sentir, a vernos realmente, a confrontar y a vivir. Sin embargo, dicha energía de la que hablamos puede ser recuperada con el simple acto de abrirnos a la verdad de nosotros mismos y percibirnos tal cual somos en cada instante, eliminando el juicio, la valoración externa y cualquier otra atadura.

Referente a ello, Maslow (1973) comparte que el no enfrentar, el no percibirnos tal cual somos y no desarrollarnos, tiene un poder fijativo, regresivo, en otras palabras, sentimos seguridad al no avanzar, no avanzar es una defensa y una protección contra el miedo y la amenaza de perder algo que poseemos, no obstante, se necesita coraje para seguir los pasos del desarrollo.

Estoy convencida de que si enfrentamos nuestra imperfecta naturaleza humana podemos aspirar contundentemente a mejorarla y a construir a la persona que tanto anhelamos ser, más aun, podríamos acceder a hacer uso de la inmensidad de nuestro potencial humano, justo si nos atrevemos a ser simplemente nosotros mismos y estar dispuestos a la experiencia.

A respecto, me gustaría compartir una frase que dice: “Si no tratas de ser más de lo que eres, te atreverás a ser todo lo que eres” Thesenga (1994, p. 14).

Creo firmemente que contamos con los recursos necesarios para poder vivir auténticamente y de una manera mucho más satisfactoria.

En cuanto a ello, Gallegos (1999) afirma que toda manifestación es energía, toda energía es creadora, así mismo, somos los creadores de nuestro mundo y tenemos el poder de transformarlo.

De manera que, si lo que deseamos es vivir auténticamente, entonces estamos listos para profundizar nuestro compromiso el cual implica ser honestos

con nosotros mismos y con los demás, lo que nos lleva a construir una autoestima confiable con bases sólidas.

Ahora bien, en este estar dispuestos a la experiencia, Rogers (1993) aporta que todo individuo, vive en un mundo que esta en continuo cambio, un mundo lleno de experiencias de las cuales el ser humano es el centro. A su vez, agrega que los seres humanos tenemos un mundo privado al cual llama: *campo experiencial*, este campo experiencial incluye todo aquello que nuestro organismo experimenta de manera consciente o no consciente. Por ejemplo, el contacto de mi cabeza con la almohada cuando estoy recostada, experiencia de la cual puedo o no estar consciente, empero, cuando pienso en ella, me permito observarla, observarme, entonces, dicha experiencia es simbolizada, dicho de otro modo, concientizada, por lo que puedo darme cuenta de ella.

A su vez, Rogers añade que sólo una porción muy pequeña de nuestras experiencias es vivida conscientemente, lo que significa que muchas de nuestras sensaciones sensoriales o viscerales no son simbolizadas, más sin embargo, si nos esforzamos por percibir dichas sensaciones, muchas de nuestras experiencias podrán hacerse conscientes y de esa manera ser accesibles a nosotros.

Llama mi atención él que seamos tan poco conscientes de muchas de nuestras experiencias, razón por la cual hacemos poco caso a nuestras necesidades, e incluso puede ser de más valor aquello que venga de una opinión externa, que escuchar aquello que viene de nosotros mismos. Aunado a que es mucho lo que escuchamos de nuestra cultura, como el consumir, producir, ser exitosos, competitivos, evadir nuestras sensaciones, etc.

No obstante, nuestro organismo nos expresa la necesidad de que escuchemos todo tipo de sensaciones internas, como la sensación de vacío en el estómago que nos dice que tenemos hambre, la incomodidad en la espalda cuando estamos cargando algo que puede lastimarnos, la presión en los glúteos cuando

llevamos mucho tiempo sentados, la sensación de vacío y dolor emocional cuando hemos perdido algo o a alguien, entre otras.

A este respecto, Muñoz M. (2008) comenta, que en tanto más consciencia tengamos de nuestras experiencias vividas, seremos personas más congruentes con nosotros mismos y al permitirnos experimentar lo negado, los seres humanos creceremos y podremos llegar a ser aquello que estamos llamados a ser, ya que podremos incluir más partes de nuestras experiencias como propias.

Definitivamente estoy convencida de que necesitamos ser personas con mayor consciencia acerca de nuestras experiencias vividas, más aun, necesitamos ser personas que se perciban ampliamente así mismas, porque ello es lo que nos impulsa hacia nuestro crecimiento y por ende a ser la mejor versión de nosotros mismos.

Por otra parte, Rogers (1993) expresa que todo organismo posee una tendencia a avanzar en dirección a una mayor independencia, maduración, autorregulación, autogobierno y autonomía, en un proceso evolutivo que conlleva una tendencia direccional que nos guía finalmente a la autorrealización, lo cual sucede como un impulso básico, una fuerza impulsora, un deseo de crecer y vencer aquellos obstáculos que impiden nuestro crecimiento.

Percibo que aun cuando el adentrarnos a ampliar nuestro campo experiencial implique salir de nuestra zona de confort y asumir riesgos, nuestro organismo es tan sabio que tiende a la evolución, la cual nos guía en dirección hacia nuestra autorrealización, creo que no podría ser de otra manera ya que la vida es dinámica, implica movimiento y con ello avance.

En relación a ello, Freud (citado por Laplanche y Bertrand, 1994) refiere que existen dos pulsiones: la pulsión de vida que es la tendencia a conservar las unidades vitales y a ampliar las mismas. Tendencia que aspira a mantener la unidad y la existencia humana, armonizando el mal y reduciendo las tensiones. Por otra

parte, la pulsión de muerte, la cual representa la tendencia de todo ser vivo al retorno a un estado anterior, a un estado inorgánico. La pulsión de muerte tiende a la autodestrucción de las unidades vitales, es una fuerza irrepresible, sádica y un ejemplo de ella es el masoquismo.

A su vez, sostiene que en el ser humano hay ambivalencia, por lo que la pulsión de muerte se incluye en un dualismo y se contrapone a las pulsiones de vida, así pues, ambas pulsiones se encuentran en conflicto constante, luego, la pulsión de muerte es más fundamental e imperante en la noción de pulsión, en otras palabras, la pulsión de muerte se designa como el principio de toda pulsión, la cual se presenta desde los comienzos de la vida.

Pienso que la ambivalencia existe en el ser humano como el día y la noche, de manera que puedo amar y en otros momentos odiar a una misma persona, puedo querer construir y querer destruir en otros momentos, así mismo, como antes lo mencione, me parece necesario, percibirnos de manera integrada como seres humanos con aspectos agradables y desagradables porque ello procura nuestro crecimiento y nos aporta una visión completa de nosotros mismos.

Sin embargo, no creo que exista una tendencia en todo ser vivo que nos regresa a un estado anterior, ya que en la naturaleza misma no hay manera de que se pueda ir hacia atrás, por ello observamos que una oruga se desarrolla hasta convertirse en mariposa, una semilla crece hasta convertirse en planta o en árbol, es más, cuando adquirimos consciencia acerca de algo, nuestra perspectiva cambia y no regresamos a la misma perspectiva que poseíamos antes.

E inclusive en la muerte no hay regresión al estado anterior, si una planta muere, muere como planta, más no regresa a ser semilla, lo mismo ocurre en el ser humano. En conclusión, concibo que la vida no puede recorrerse en sentido inverso, por lo que no se puede regresar a un estado anterior.

Además, creo contundentemente que la tendencia imperante en todo ser humano desde los comienzos de la vida, es hacia el desarrollo, hacia la conservación y afirmación del individuo. Prueba de ello es que la habilidad de aprender a caminar prácticamente en todo ser humano se culmina, debido a que la tendencia imperante es una tendencia actualizante.

Ahora bien, en el caso del masoquismo o del cutting (el hábito de auto-lesionarse a sí mismo), las personas que llevan a cabo estas conductas no buscan acabar con sus vidas, es decir, auto-destruirse, sino expresarse y liberar su dolor a través de estos actos, por lo cual esto también constituye una búsqueda por recobrar la armonía y el bienestar, aunque si bien en cierto, esta manera de buscar bienestar es un método instintivo, rudimentario, que provoca sensación de liberación y bienestar en un aspecto pero daño en otro, en dichos actos, no hay consciencia plena de lo que se hace, puesto que la persona que lleva a cabo este acto se encuentra implicada, ofuscada y llena de ansiedad.

Ello me hace comprender que en las conductas auto-destructivas subyace una tendencia natural hacia la búsqueda de la liberación del dolor y el bienestar, solo que en una forma alterada, ya que no hay una mente clara, debido a que la persona vive en el sufrimiento, en el dolor, más aun, busca desesperada e incesantemente liberarse de dicho dolor, aunque sea en una forma distorsionada.

Por otro lado, con respecto a la tendencia actualizante en el proceso terapéutico, Gómez del Campo (2015) aporta que en la terapia centrada en la persona, la persona es libre de elegir cualquier dirección, pero de hecho siempre elige caminos positivos y constructivos, lo cual explica que en el ser humano existe una tendencia direccional a crecer, a desarrollarse y a realizar en plenitud su potencial.

Con la aportación de Gómez del Campo, recuerdo mi propio proceso terapéutico, sobre el cual me gustaría compartir que la persona que entro a aquel

consultorio y proceso de terapia hace ya algún tiempo y la que salió tiempo después era muy distinta, en esencia la misma, con la misma naturaleza interna, empero, una persona mucho más sabia, integrada, menos conflictuada conmigo misma y mi entorno.

Recuerdo que lo que empezó siendo para mí un defecto insoportable, que era el sentir demasiado, eso que algunas personas en mi entorno cercano veían en mí como una debilidad diciendo: *eres demasiado sensible e ingenua*. Pude observarlo, integrarlo y reconocerlo como un recurso personal, que para mi hoy en día es invaluable, el estar abierta a sentir, a la experiencia, por tanto a vivir realmente, experimentando emociones agradables y desagradables, que a su vez son liberadoras y abren paso a un campo de experiencias completo que me invita a vivir una vida en plenitud.

Mientras que por su parte, la ingenuidad, se transformó en el reconocimiento de una confianza que me impulsa a creer que el cambio es posible, un impulso que me rescata constantemente y me levanta cuando me siento decaída, un impulso de vida, que me invita a creer en mi misma, a creer que aquello que sueño es posible. Sin embargo, la experiencia a su vez me ha mostrado, la necesidad de ser precavida ya que un exceso de confianza tampoco sería conveniente para mi desarrollo.

De cualquier manera, dichos recursos que menciono son verdaderamente valiosos para mi desarrollo personal, así como para desempeñar aquello que es tan importante para mí, que son las relaciones de ayuda en el ámbito emocional, lo que elegí que fuera mi misión de vida.

Pues bien, los cambios fueron muchos y seguirán siendo, luego, todos avanzan en dirección hacia mi propio desarrollo. Además, me percaté de que los cambios son graduales, progresivos, en ellos se evidencia la evolución, nuestra tendencia básica hacia la autorrealización, la que surge como un deseo insaciable de crecimiento y expansión.

En relación a ello, Muñoz (2008) opina que quizá el constructo más importante de la psicología humanista es el de la *tendencia actualizante*, esto es que todo ser humano nace con una tendencia que lo impulsa hacia el desarrollo de todo su potencial, de modo que a su vez se ven favorecidos su auto preservación y enriquecimiento.

Comprendo que nuestro organismo tiende al desarrollo de su potencial, a su auto preservación y autorregulación desde sus procesos orgánicos hasta sus procesos mentales y emocionales.

Prueba de ello es que podemos observar como en un ambiente frio nuestro cuerpo tiende a la regulación de su temperatura corporal para preservarse y adaptarse. De modo que en todo caso el organismo busca su propio equilibrio.

Encuentro que a pesar de que como seres humanos experimentemos la necesidad de crecimiento y el deseo de integración, hay también en nosotros barreras, partes de nosotros que se resisten al cambio. En cuanto a ello, Rogers (1993) comenta que sería un error suponer que el individuo evoluciona suavemente hacia la autorrealización y el crecimiento. Sería por tanto más acertado decir que el individuo progresa a través del dolor, y que dicho dolor lo lleva hacia el desarrollo.

Esto puede ilustrarse, cuando adquirimos nuevas habilidades como es la de aprender a caminar, lo que implica esfuerzo, caídas, dolor, frustración y sin embargo en casi todas las personas la culminación de esta habilidad se logra, ya que el impulso al desarrollo, al autogobierno e independencia es más fuerte, este es uno de los enormes recursos con los que contamos.

Otro planteamiento en relación al dolor, lo aporta Frankl (2013), él asume que la vida nos ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, el valor de cumplir el sentido más profundo: *aceptar el sufrimiento*, pues bien, el valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud que adoptamos frente a él, ya que dicho

sufrimiento nos brinda la oportunidad de tomarlo como un desafío, el cual nos pide que utilicemos todos los recursos con los que contamos, en lugar de ver lo que nos sucede como una limitación.

El dolor, la frustración y el sufrimiento nos incitan al movimiento, a buscar alternativas y recursos en nosotros mismos, de manera que a pesar de las frustraciones y el dolor que experimentemos, la tendencia hacia la autorrealización siempre será mucho más imperante. Me parece que la clave radica justamente en permitirnos fluir y escuchar las necesidades que nos dirigen hacia el desarrollo, buscando constantemente alternativas para satisfacerlas.

Del mismo modo, concibo primordial aprender a escuchar nuestras necesidades orgánicas. Sobre ello, Rogers (1993) expresa que dichas necesidades emergen de la tendencia básica de mantenimiento y desarrollo del organismo, a su vez, estas necesidades se producen como tensiones fisiológicas que cuando se les experimenta constituyen la base de la conducta, no obstante, no siempre somos conscientes de ellas.

Por ejemplo, en el caso del hambre experimentamos contracciones musculares en el estómago, lo que dirige nuestra conducta a preparar y a consumir alimento. Además, así como esta necesidad experimentamos muchas otras que surgen a partir de una sensación de incomodidad las cuales nos incitan a movernos, a salir de nuestra zona de confort para buscar un estado de mayor equilibrio.

Así pues, si escuchamos nuestras necesidades internas que emergen de la tendencia de cuidado mantenimiento y desarrollo de nuestro organismo, lograremos percibirnos de manera completa, lo que hará que nuestras experiencias orgánicas, emocionales y viscerales salgan a la vista, entonces, es ahí cuando las personas nos podremos dar cuenta de que nuestro sistema actual de valores ya no coincide con nuestra realidad orgánica.

Así mismo, una vez que la persona que está en búsqueda de su autenticidad, amplía su campo perceptual, es decir, se percibe a sí misma y a su entorno de manera más completa, seguramente comenzará a explorar los valores que ha introyectado de su cultura, llámese: familia, amigos, escuela, televisión, radio, sociedad, entre otros, y a partir de ahí tomará consciencia de que ha estado la mayor parte de su vida satisfaciendo valores externos y deberismos, por lo que surgirá en dicha persona un despertar, ya que se encontraba dormida haciendo lo que los demás pensaban que debía hacer para ser merecedora de aceptación y afecto, anulándose a sí misma.

Luego, en este punto en el que se encuentra dicha persona es lógico que surjan preguntas como: ¿Y ahora qué sigue? ¿Qué debo hacer? puesto que después de tanto tiempo de seguir una guía con instrucciones precisas sobre qué sentir, qué no sentir y cómo vivir, ahora que se encuentra en transición puede sentirse completamente perdida.

En relación a dicha transición, González (2015) plantea que cuando el ser humano cobra consciencia plena se plantea las preguntas fundamentales: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo?, ¿Hacia adónde voy? ¿Qué sentido tiene mi existencia?, y dar respuesta a estas preguntas es fundamental por ser las que disparan el proceso de concientización, es decir, el camino que conduce al descubrimiento del ser que soy y que somos en esencia.

Sin duda estas preguntas disparan el proceso de concientización y cuando surge un vacío existe la posibilidad de llenarlo con nuevos elementos, por lo que necesitamos dejar espacio para nuevas experiencias y modos de hacer frente a la vida, como hacen los niños, quienes mantienen una mente siempre abierta a escuchar, aprender y a experimentar.

Ahora bien, otras preguntas que para Rogers (1993) surgen son: ¿Cómo esta persona en transición sabrá lo que es bueno para él o ella misma? ¿Qué valores

ocupan el lugar de los anteriores valores que poseía?, y en respuesta a ello comenta, que en realidad el individuo en búsqueda de experiencias más reales, ya sabe el método que lo mantiene despierto, expansivo y siempre auténtico, ya que en su infancia utilizaba dicho método. De modo que es solo cuestión de descombrarlo y recordar como hacíamos cuando éramos niños.

Pienso que habría que mirar al pasado, es decir, echar un vistazo hacia nuestra propia niñez, debido a que ahí es donde radica nuestra brújula interna, nuestro ser sabio, dotado de respuestas. Definitivamente, concibo a los niños como seres dotados de autenticidad, sabiduría y una gran humildad aunada a una actitud de servicio, por lo que encuentro en ellos maestros para nuestro desarrollo evolutivo.

A este respecto, Kabaleb (2000) comparte que en este regresar a ser como niños, se encuentra el programa evolutivo del ser humano, en el que en un determinado momento de nuestras vidas debemos saber andar hacia atrás y desandar lo andado, volver a ser como niños, e incluso, existen enseñanzas espirituales que tienen la creencia de que los niños, especialmente del primer año de vida a los siete años, están sumamente dotados de sabiduría.

En tal sentido, comprendo que las enseñanzas espirituales son esenciales, puesto que nos invitan a rescatar nuestra sabiduría interna, misma que se encuentra en el modo de vida de los niños.

En relación a lo mencionado, González (2003) expresa que volver a ser niños es encontrarnos con nuestra esencia, empezando nuevamente desde lo más primitivo para ganar integridad y autenticidad.

Observo que los niños se permiten sentir todo tipo de sensaciones, además de expresarlas, y me parece que ese es el camino que nos guía hacia nuestro desarrollo, el permitirnos sentir todo tipo de sensaciones, orgánicas y viscerales,

además de expresarlas genuinamente, porque ello es lo que puede ofrecernos nuevos juicios de valor para suplantar a los que poseíamos anteriormente.

Jarquín (2015) añade que la intención final de todo preguntar es que el propio interrogado posee la verdad y ha de alcanzarla por sí solo.

Desde mi cosmovisión, no hace falta que alguien nos diga que debemos sentir o cómo actuar. La clave está en percibir qué es satisfactorio y vitalizador para nosotros y qué no lo es. Por tanto, la propuesta sería dejar de depositar juicios de valor en el sistema de valores introyectado por la sociedad para depositar nuestra confianza en un proceso de evaluación que provenga de nuestro organismo, de modo que él sea quien nos diga sí esto o aquello que estamos haciendo es conveniente o no lo es.

Después, a partir de dicha práctica introspectiva podremos descubrir cuáles son nuestros verdaderos valores personales, los valores más altos para nuestro desarrollo, más aun, podremos llegar a estos valores si nos permitimos ser valientes, estar abiertos a la experiencia, a percibir cualquier sensación orgánica que llegue a nosotros ya que ello nos brinda una visión completa de nosotros mismos y de la vida.

En relación a la introspección Maslow (1973) nos dice, que las personas sanas poseen la capacidad de sumergirse dentro de sí mismas y valorar lo sucesos que acontecen ahí dentro en vez de temerlos, por lo que gozan de las experiencias emocionales. Además, concibe que las personas sanas son más capaces de disfrutar, reír, amar, divertirse, ser extravagantes, fantásticos y agradablemente locos.

Por otro lado, me doy cuenta de que muchas personas viven desánimo y desesperanza al verse inmersos en nuestra sociedad decadente, e incluso, llevan cicatrices de un pasado turbado y doloroso, así que ven el cambio como algo

inalcanzable o utópico. No obstante, concibo que el proceso evolutivo es imparabile, una tendencia natural, una constante, así mismo, percibo que cada vez somos más los que estamos en este proceso de transición esforzándonos por ser personas auténticas, la mejor versión que podamos ser de nosotros mismos, porque la tendencia hacia la autorrealización es nuestra tendencia última, una promesa que se ha hecho, que llevamos depositada intrínsecamente en lo más profundo de nuestra esencia humana.

En relación a dicha tendencia autorrealizante, González (2004) considera que la persona que funciona plenamente es capaz de vivir todos sus sentimientos, está abierta a la experiencia completa, hace uso de su equipo orgánico emocional y visceral para responder ante las situaciones que se le presentan, y añade que la naturaleza del ser humano indica que tiene tendencias naturales hacia:

-  La autonomía e independencia
-  La armonía y el equilibrio
-  La autorregulación y el cambio
-  La autorrealización y a la más amplia evolución

Comparto la percepción de González, pienso que la persona que funciona plenamente confía en su organismo y en el funcionamiento del mismo, así como en sus tendencias naturales, porque todo ello le provee de una guía interna completa e invaluable.

Luego, en relación a la persona que funciona plenamente, González (2004) percibe que algunas de sus características son:

Deseo de autenticidad, rechazo de la falsedad, apertura al cambio, es decir, a nuevas formas de pensar, de ser y de vivir. Posee cierto escepticismo hacia la ciencia y la tecnología, dicho de otro modo a aquello que pretende controlar la propia naturaleza humana. La persona que funciona plenamente desea nuevas formas de

comunicación con otros, mediante una comunicación genuina y honesta, posee capacidad de amar, expresada en ayudar al otro, y ser gentil. Además, esta persona es amante de la naturaleza, en otras palabras tiene una consciencia ecológica, lo cual sucede debido a que se percibe de manera integrada a la naturaleza, es una con todo lo que existe, por ello se muestra respetuosa y cuidadosa con todo ser vivo. Es una persona anti-institucionalista, tiene antipatía por las estructuras inflexibles y altamente burocratizadas.

La persona que funciona plenamente, está abierta a la experiencia, es sensible, se mantiene en la apertura a la experiencia de emociones agradables y desagradables, vive sus sentimientos y por ende puede aceptarlos fácilmente. La persona sana es adaptable, está abierta a nuevas experiencias, ideas, no hay rigidez y predisposición en ella, acepta y comprende a los demás, sin juzgarlos, es capaz de escuchar y empatizar, es más, se da cuenta de que no tiene que competir con ellos, por lo que tampoco es necesario sacar sus defensas. Tiene un sistema de valores flexible y adaptable debido a que los valores que posee provienen de su naturaleza sabia y su experiencia orgánica.

Concuerdo con la descripción de González respecto a la manera en la que percibe como es una persona sana, que funciona plenamente y considero que a su vez, la persona que funciona plenamente, se ama a sí misma, se comprende, se auto-acepta y por lo tanto puede aceptar a los demás, aunado a que se permite ser auténtica, para de esa manera comunicar sus sentimientos e ideas, en lugar de asentar juicios o verdades absolutas a manera de opinión, de modo que esta persona comparte su percepción o su sentir, sin establecer impositivamente lo que está bien y lo que no.

En relación a ello, la persona sana está dispuesta a escuchar nuevas ideas, ya que se encuentra abierta a la experiencia presente, por lo que fácilmente puede cambiar en respuesta a la siguiente experiencia. Encuentro entonces que su pensamiento es flexible y abierto.

A mi parecer, la persona sana está convencida de que la vida es dinámica, el cambio es constante, por lo que es necesario correr riesgos para ser y crecer. Luego, si bien es cierto esta persona ayuda a los demás, es gentil, empero, no por ello los carga en sus hombros, puesto que, sabe que cada uno es responsable de sí mismo y a su vez, si cargamos a los demás no les permitimos crecer, al contrario al cargar a alguien, estamos siendo egocéntricos y le estamos diciendo a esa persona que no creemos en sus capacidades, por lo que tenemos que tomar acciones por él o por ella.

Rogers y Rosenberg (1989) en su libro: *La persona como centro*, recopilan algunas de las características esenciales que posee la persona nueva que está surgiendo, las cuales me parece imprescindible mencionar:

La persona que surge es indiferente a las comodidades y a las recompensas materiales, por lo que, aunque puede hacer uso de dichas comodidades nada de eso le es realmente necesario, pues comprende que la riqueza material no es la meta principal de las personas. Desea hondamente ser útil a los demás, e incluso crea proyectos de apoyo en los que la remuneración puede o no existir.

La persona nueva es consciente de que su vida es transitoria, en la cual se establecen casi siempre relaciones temporales y por ello hace aproximaciones con rapidez en sus relaciones sociales, es más, dichas relaciones tienen valor solo si se establecen lazos íntimos de comunicación significativa. En dicha persona existe un sincero deseo de explorar el espacio interior de sí misma, debido a esto, tiene una disposición completa a conocer sus sentimientos, sus fallas, se comunica consigo misma con espontaneidad y menos temor.

Por último, la persona que surge confía en sus propias experiencias internas y desconfía de la autoridad impuesta ya sea por el padre, el juez, un profesor o la sociedad, si esto no es compatible con sus propias experiencias internas. Sin embargo, muchas veces decide obedecer leyes si estas le parecen justas y

razonables, porque sabe que no se trata de estar en contra solo por estarlo, sino de ejercer una evaluación intrínseca propia. De modo que en el caso de desobedecer aquellas leyes que le parezcan injustas, asume las consecuencias de sus actos conscientemente.

Desde mi cosmovisión, la persona nueva, sabe que la mejor forma de avanzar es apoyándonos unos a otros, es por ello que percibe a los demás como hermanos y hermanas de su sociedad, Más aun, a pesar de que tiene un amplio universo interior y disfruta del tiempo que permanece en soledad, no es indiferente a lo que les sucede a los demás, puesto que se percibe integrada a su comunidad, por lo que se muestra dispuesta a apoyar cuando así se requiere.

La persona que está surgiendo, conoce el gran valor que tiene establecer relaciones sociales significativas con las demás personas, en las que la comunicación genuina sea la base de dichas relaciones, así mismo, debido a que está consciente de lo transitoria que es la vida, el tiempo pasa volando, establece dichas relaciones en espacios de tiempo cortos, lo que le permite valorar enormemente el tiempo que dedica a sus relaciones sociales. Empero, se percata de que es necesario no crear dependencia o apegos hacia nuestros seres queridos o hacia nuestro entorno social, sino estar preparados para la separación sin que ello nos cause demasiada angustia.

A su vez, la persona nueva, es una persona muy lúcida debido al universo interior que posee, tiene gran deseo de conocer más acerca de sus sueños, la mente, el espíritu, el alma, su historia ancestral, porque ello le permite conocerse más a sí misma, tiene hambre por conocerse a profundidad, cree que existen mundos inexplorados y sabe que hay verdades ocultas que existen más allá de lo que está validado y comprobado científicamente. En definitiva, percibo que esta nueva persona es una persona auténtica que confía plenamente en sí misma.

Después de exponer todo aquello que implica ser una persona auténtica, creo que quizá algunas personas se pregunten si este cambio es posible o no, es decir, si como sociedad nos dirigimos hacia dicha transformación o bien se trata sólo de una propuesta meramente utópica.

En mi opinión, este cambio es posible, de hecho, no solo es posible sino que ya está sucediendo, puesto que como antes lo mencione percibo que existen cada vez más personas nuevas o bien que se encuentran en transición de serlo, de modo que indudablemente nos dirigimos hacia dicho cambio, más bien, lo que me parece incierto es: ¿Cuándo se consumara dicha transformación? ¿Cuándo se verá reflejada esta transformación a nivel sociedad en nuestra vida cotidiana? y ¿En qué condiciones estaremos en ese momento?

Acerca de esto, honestamente creo que es posible que en no muchos años, padezcamos las graves consecuencias del calentamiento global que hemos provocado o bien que una cantidad importante de la población a nivel mundial sea destruida, quizá por una bomba nuclear debido a una guerra causada por diferencias político-religiosas, así como a la incansable lucha por el poder entre naciones u otras situaciones que vivimos en la actualidad. Por tanto, ignoro en qué condiciones estará nuestro mundo o la cantidad de personas que queden, cuando el cambio suceda.

Ahora bien, en relación a dicho cambio, Domingo (2003) afirma que la necesidad de un cambio profundo surge como una exigencia psicológica y como un imperativo ético, es decir, ya no solo es bueno, es vital, es ahora una condición para la sobrevivencia humana, es más, la sobrevivencia depende de un cambio radical en la actitud humana, de una transformación, que sólo será posible si en el proceso de desenvolvimiento también se desenvuelve un nuevo ser humano.

Necesitamos imperantemente un cambio profundo a nivel sociedad, porque el estado en el que nos encontramos como sociedad, no es en absoluto un

panorama agradable, además, no creo que el cambio surgirá a través de marchas y plantones que obstaculizan las actividades de los ciudadanos y sólo generan más caos, sino a través del surgimiento de un nuevo ser humano.

Del Río (1998) añade, que vivir el sueño del planeta, es decir el sueño de la sociedad de ambición, es vivir como si estuviéramos muertos. Empero, podemos resucitar, dicho de otro modo, podemos renacer, convertirnos en niños, ser salvajes y libres, pero con una diferencia: en lugar de inocencia, tenemos libertad con sabiduría. Somos capaces de recuperar nuestra libertad y sanar nuestra mente, para de dicho modo dirigir nuestra vida.

En el uso de nuestra libertad con sabiduría, encuentro que realmente no importa tanto en qué momento podamos ver consumado dicho cambio a nivel sociedad o si algunas personas consideran que esta propuesta es meramente utópica o no lo es. Lo que a mi parecer resalta de todo esto y resulta trascendente es que una vez que las personas decidimos caminar hacia esta transición, es decir, hacia esta revolución de pensamiento y del ser, no hay vuelta atrás, primero porque es la ley de la vida, dirigirnos irremediamente hacia delante, hacia el desarrollo, hacia nuestra propia autorrealización, y después porque cuando comienzas a vivir en plenitud, siendo fiel a ti mismo, encuentras una ganancia enorme que ya no deseas perder, independientemente de aquellos mensajes que surgen de la sociedad de ambición en la que vivimos.

Desde mi cosmovisión, encuentro que llega un momento, en el que vivir en la autenticidad y siempre dirigidos hacia la autorrealización se vuelve una necesidad tan grande que se transforma en una fuerte convicción propia, que a su vez repercute en el entorno y contagia a otras personas. En lo personal, comparto que no sabría cómo podría vivir conmigo misma sino es a través de dicho esfuerzo constante e imparable por ser una persona auténtica, fiel a mi misma y a mis necesidades orgánicas.

A este respecto González (2015) refiere, que el ser humano es un ser que se encuentra en proceso, en desarrollo y experimenta una gran pasión por crecer, un hambre insaciable por saber, por hacer, una sed infinita de eternidad, de plenitud y un profundo deseo por completarse con algo que conforma un todo. A su vez, agrega que todo proceso evolutivo es irreversible, de manera que vemos como el cigoto humano se desarrolla hasta convertirse en un ser único, un microcosmos que forma parte y participa del macrocosmos y ningún proceso puede recorrerse en sentido inverso.

Coincido con la aportación de González y percibo que los esfuerzos por lograr la consumación de mi autenticidad, se han convertido en los motivos que dan movimiento a mi propia revolución personal, los que pienso serán la constante en mi vida, constante que va más allá de satisfacer necesidades efímeras como tener un coche del año o ropa de marca. Deseo profundamente estar abierta a la experiencia, correr el riesgo de ser lo que soy y afrontar la responsabilidad de vivir plena y auténticamente, conectada a mi propio propósito de vida.

Ahora bien, para poder llegar a la autenticidad, a la autorrealización personal, así como al cumplimiento de metas y propósitos reales, es necesario hacer uso de nuestro potencial como seres humanos. Sobre ello, Aspinwall y Staudinger (2007) aportan un concepto acerca del potencial humano; es decir, conciben al potencial humano como una sabiduría fundamental que tiene la vida, una sabiduría que nos lleva al cambio permanente y a la constante transición de etapas por las que pasamos. Así mismo, el potencial humano incluye un conjunto de habilidades y competencias que hacen del ser humano un navegante eficiente en este mundo cambiante.

Acercas del potencial humano, Frankl (2013) aporta, que el único aspecto verdaderamente transitorio de la vida, es lo que hay en ella de potencial, dicho de otro modo, nuestras posibilidades de hacer uso de nuestro potencial son únicas y transitorias, depende de nosotros elegir hacer uso de nuestro potencial humano,

recordemos además que existe una tendencia actualizante, por tanto lo potencial al actualizarse, se convierte en una realidad, se hace real, de ahí que vemos consumados grandes sueños e invenciones de todo tipo que los seres humanos han creado al hacer uso de su enorme potencial humano.

Considero que las oportunidades de desarrollar nuestro potencial son únicas y cada uno poseemos determinadas habilidades, dones y talentos, pero quizá uno de los obstáculos que nos impide realizar nuestro potencial y desarrollar nuestros talentos, es la idea de que tenemos que ser como alguien más, que todos necesitamos dirigirnos al mismo tipo de objetivos e incluso trabajar en el mismo tipo de empresa, o tener lo que otros tienen, sin tomar en cuenta que cada uno poseemos distintos dones y capacidades. El objetivo es entonces centrarnos en nuestras propias habilidades, dones y talentos para hacer uso de nuestro propio potencial humano.

Aspinwall y Staudinger (2007) agregan que la sabiduría que representa nuestro potencial humano, nos arroja hacia la evolución, ya que cada etapa por la que transitamos nos aporta un nuevo aprendizaje. La sabiduría a su vez, constituye un conocimiento extraordinario de la vida, representa el conocimiento utilizado para obtener el bienestar de uno mismo y de otros. Dicho de otro modo, representa el bienestar individual y el colectivo, lo que nos aporta vivir una vida equilibrada y en comunidad.

Concibo que hacer uso de nuestro potencial humano nos dirige irremediabilmente hacia la evolución, a ser aquello que anhelamos ser, y en el desarrollo de nuestras capacidades sin duda nos beneficiamos a nosotros mismos y a los demás, de manera que el desarrollo de nuestro potencial humano sólo tiene sentido si procura un bienestar individual y colectivo.

No podría ser de otro modo, ya que somos seres sociales, necesitamos de los demás para seguir evolucionando, por ejemplo, hablar con una persona de

nuestra confianza sobre un problema, nos permite intercambiar pensamientos y crear nuevas ideas, perspectivas más completas, lo que nos imprime a su vez mayor fuerza sobre asuntos que consideramos difíciles en nuestra vida.

Además, hay un aspecto importante por el cual el potencial humano puede estar unido al contexto social y a la convivencia con otros, este es el de la unión de fuerzas para llevar a cabo proyectos de diferente índole, ya sean en el ámbito emocional, económico, cultural, etc.

Gallegos (1999) comenta que como sociedad necesitamos conectarnos con la dimensión universal, superando la visión fragmentada y el dualismo, de manera que nos identifiquemos unos con otros y practiquemos los valores de: cooperación, fraternidad, solidaridad, compasión, dignidad, paz, respeto, igualdad, entre otros, lo que nos lleva a ser conscientes de que el mundo es una unidad.

Dada nuestra naturaleza humana que nos concibe como seres sociales, vamos desarrollando en la convivencia social habilidades como: la paciencia, la empatía, la cooperación, la tolerancia, la aceptación, el respeto hacía la diversidad, la comprensión y el perdón entre otras. Las cuales a su vez fortalecen nuestras relaciones interpersonales. Al respecto reafirmo, que percibirnos como islas que funcionan independientemente del resto no es una opción para nuestro desarrollo.

El potencial humano nos aporta Aspinwall y Staudinger (2007) es también la solidez que nos permite mantenernos firmes ante las contrariedades de un mundo incierto, digamos, la capacidad de mantener el equilibrio en medio de un torbellino. A su vez, el potencial humano se refleja en la capacidad de transformar al mundo y en convertir las visiones imaginarias en realidades, tal cual como un hombre inventó la computadora, los aviones han podido volar, el esfuerzo conjunto de personas construyen edificios y distintos artefactos han sido creados.

El potencial humano se expresa también en la resiliencia contra las presiones del entorno, la indiferencia y el desaliento, puesto que en ocasiones solemos escuchar que aquello que queremos no está a nuestro alcance, empero, muchos inventos se han hecho, justo por la expresión de dicho potencial humano que habla de vencer, ser constantes y lograr aquello que deseamos.

En tal sentido, comprendo que como seres humanos hemos sido dotados de los recursos y el potencial humano necesarios para llevar a cabo aquello que represente un sueño, un deseo o una meta, de manera que solo es cuestión de recordar que dicho potencial humano radica en nosotros mismos.

Maslow (Citado por Jarquín 2015) agrega que el potencial humano duerme en el hombre y sólo espera ser despertado para alcanzar su despliegue y en él, su actualización.

Existen varias expresiones del potencial humano, no obstante, me gustaría centrarme en tres que llaman mi atención particularmente, las cuales son abordadas por Aspinwall y Staudinger (2007): La perseverancia, el abandono de lo inalcanzable y el crecimiento.

Con respecto a la perseverancia, ésta se refiere al compromiso en pos de una meta y a la confianza de alcanzar su logro. De modo que el compromiso y la confianza interactúan conjuntamente para conseguir ser perseverantes.

Para que exista compromiso, se necesita que una meta importe lo suficiente, en otras palabras, que tenga suficiente valor, pero además es vital que la persona tenga bastante confianza en que puede lograr dicha meta. Así pues, las personas no se imponen metas que no les importan, de ser así cuando las cosas se ponen difíciles desisten rápidamente. Por consiguiente, en tanto más valor tenga la meta, más grande será el compromiso y en tanto más crea la persona en sí misma, en que puede cumplir dicha meta, se mantendrá comprometida.

Recapitulando, comparto la idea de que en la perseverancia se refleja el potencial humano, potencial que todas las personas llevamos dentro, no obstante, pienso que es posible que algunas personas hayan bloqueado parcialmente ciertas habilidades, por lo que encuentro importante invertir un esfuerzo en despertar nuevamente dichas habilidades que se encuentran dormidas, por ejemplo, en este sentido, trabajar la perseverancia implica que la persona encuentre una meta que verdaderamente tenga valor para sí misma, pero desde mi perspectiva, es aún más importante trabajar con la confianza, es decir, que la persona aumente su confianza en sí misma, en otras palabras, convertir su pesimismo en optimismo, lo cual conlleva un trabajo importante y muchas veces no tan sencillo, aunque por supuesto posible.

Por otra parte, para Aspinwall y Staudinger (2007) hay distintos tipos de confianza, como aquella en la que la persona cree que no se encontrará con ningún tipo de adversidad u obstáculo o bien si lo hace, en cuanto haga el esfuerzo que considera necesario el obstáculo desaparecerá. Al leer esto, recuerdo varias situaciones que he visto que ejemplifican este tipo de confianza, y a mi manera de ver este tipo de confianza es más frecuente de lo que desearía que fuera.

Existe una confianza que va más allá de los resultados finales o aquellos que aparentan ser los resultados finales, aquella que va en pos de los intensos deseos de una persona, sobre ello, recuerdo personas que en contra de las adversidades de pobreza, y un entorno familiar totalmente desalentador pudieron consumir un sueño: concluir una carrera universitaria lo cual era su meta. Incluso, existen personas que por guerras tuvieron que emigrar a otro país y reconstruir nuevamente sus vidas, ambas situaciones que vencieron a la adversidad, denotan la expresión de un potencial humano enorme expresado en la perseverancia.

Como segundo punto, para Aspinwall y Staudinger (2007) otra expresión del potencial humano, es el abandono de lo inalcanzable. Por un lado, la perseverancia es importante en muchos aspectos de la vida, pero por otro, la duda y el abandono

también lo son, por lo que es necesario que se presenten en determinados momentos de nuestra vida. Si bien es cierto, el hecho de abandonar tiene muy mala reputación, es más, en ocasiones escuchamos decir: *Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan*, esta es la frase en el mundo de los negocios, en los deportes y en muchos otros ámbitos, más sin embargo, todos hemos renunciado alguna vez, ya que en ocasiones se vuelve necesario, a pesar del acento de fracaso que la sociedad ha puesto al hecho de abandonar.

Cabe comentar que es difícil abandonar metas que son importantes para nosotros, que incluso sentimos que se adhirieron a lo que somos debido a que el abandono crea una ruptura respecto a una realidad que considerábamos era posible para nosotros, la cual en ocasiones percibíamos que formaba parte de nosotros mismos.

No obstante, algunas veces una actividad iniciada, demuestra no ser posible de llevarse a cabo dadas determinadas limitaciones que se llegan a presentar, por ejemplo, viene a mi mente la idea de abandonar una relación de pareja dañina en la que ya la o las personas han invertido verdaderamente grandes esfuerzos para que esta funcione, y seguir en ella implicaría un deterioro importante en la autoestima y en el valor propio de una o ambas personas que conforman la relación de pareja debido a la violencia emocional o incluso física proveniente del ambiente caótico en el que viven, el cual muchas veces ya ni siquiera les permite pensar con claridad y mucho menos con sabiduría.

Desde mi percepción, socialmente la separación de la pareja tiene un acento de fracaso para algunas personas, empero, concibo que en una situación como la que describo, abandonar es necesario, abandonar para buscar un estado de vida más óptimo, lo cual conlleva la capacidad de elegir sabiamente cuando es necesario abandonar y cuando no, por lo que considero que el saber cuándo abandonar, también es una expresión del potencial humano, más aún, elegir sabiamente que metas perseguiremos también lo es.

Por último, para Aspinwall y Staudinger(2007) el crecimiento, es otra expresión del potencial humano. El crecimiento se refiere a que las personas crecen y evolucionan a través del tiempo y la experiencia. Al hablar de experiencias, cabe mencionar que aquellas que no han sido gratas nos suelen dejar aún más aprendizaje debido a que estas pueden brindarnos beneficios más adelante, por ejemplo, las personas que han vivido experiencias desagradables, de choques, enfermedades, guerras, entre otras dificultades, comentan haber adquirido una mayor confianza en sí mismas, de hecho, dichas personas se restauran con nuevas habilidades y adquieren una sabiduría que antes no poseían, lo cual les permite aportar una variedad más amplia de soluciones a nuevos obstáculos, mismos que les parecen en muchas ocasiones fáciles de superar en relación a lo que vivieron anteriormente.

Al respecto Frankl (2013) sostiene, que la búsqueda humana de sentido nace de una tensión interior y no de un equilibrio interno. El hombre no necesita vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta o una misión que le merezca la pena. Así mismo, Frankl añade: “Quiero testimoniar el incalculable poder del hombre para desafiar y luchar contra las peores circunstancias que quepa imaginar”. (Frankl, 2013, p.149).

Comprendo que las experiencias que vivimos nos fortalecen, nos proveen de nuevas habilidades y sabiduría para solucionar nuevas situaciones de nuestra vida, pero a su vez, es vital ir acompañando dicha adquisición de importantes habilidades con una perspectiva positiva acerca de las experiencias vividas, una perspectiva que nos ayude a entender que todo lo que vivimos nos guía hacia el desarrollo, que cada uno tenemos nuestra propia historia personal y que mi historia personal no tiene que ser como la historia personal de otros.

A mi parecer, el objetivo es entender que la vida no se trata de acumular éxitos, y destacar más que el de al lado, sino de crecer con las experiencias que a cada uno nos corresponden, entendiendo que lo que nos sucedió fue lo único que

nos pudo haber sucedido, lo que a su vez es perfecto para nuestro crecimiento. Después, entender también que si tenemos vida y podemos movernos, ello indica que no somos seres acabados, por lo que no importa la edad que tengamos seguimos teniendo oportunidades de lograr nuestros propósitos. Concibo que la meta más grande e importante siempre será: El crecimiento, el cual representa una expresión de nuestro potencial humano.

CAPITULO 2. VIVIR EN PLENITUD, DESDE LA TERAPIA BIOENERGÉTICA

Mi primer acercamiento al lenguaje y expresión corporal fue hace ya algún tiempo, este sucedió cuando estudiaba la licenciatura en psicología, en ese tiempo, los profesores nos mostraron algunas técnicas que implicaban el movimiento del cuerpo. Así pues, en la materia de psicodrama recuerdo siempre haber estado atenta, de hecho, sentía que no tenía otra opción, debía estarlo ya que mi participación no solamente era verbal, sino además práctica con distintos ejercicios que favorecían mi autoexpresión, de modo que nos movíamos, caminábamos, girábamos, actuábamos, gritábamos, dramatizábamos, etc. Recuerdo a su vez, que por lo regular me sentía nerviosa y expectante al iniciar la clase, puesto que ignoraba que ejercicios se le ocurrirían a la profesora, los que sin duda me sacarían de mi zona de confort, de aquello que me resultaba seguro y conocido.

Definitivamente se trataba de una clase dinámica, que se caracterizaba por la espontaneidad, la acción corporal, el encuentro, la catarsis y la acción dramática. Luego, al terminar las clases recuerdo que permanecía en mí una sensación de libertad y espontaneidad, la cual devenía de una expresión completa de mi misma, que surgía de aquellos ejercicios aparentemente sencillos. Fue entonces cuando comencé a darme cuenta de que algo importante sucedía con la expresión corporal.

Recuerdo también una clase en la que una profesora aplicó determinados ejercicios de bioenergética a una compañera, indicándole que realizará una postura

aparentemente sencilla, aunque sin duda con más trasfondo del que parecía, pues bien, mi compañera con determinada postura y forma de respirar, después de algunos minutos, sorpresivamente, rompió en llanto, un llanto profundo y totalmente liberador.

Lo que me pareció sorprendente de dicha experiencia, fue que mi compañera ni siquiera entabló diálogo con la terapeuta acerca de alguna problemática en particular, ella únicamente realizó los ejercicios que le indicaron y el llanto surgió rebosante durante un buen rato.

Posterior a ello, se le preguntó a mi compañera acerca de cómo había vivido, aquella experiencia, a lo cual ella respondió haberse sentido relajada, liberada, además de sorprendida de lo que había ocurrido en aquel momento de liberación, ya que según refirió, hacía aproximadamente cinco años no podía llorar, ella había estado bloqueada emocionalmente durante mucho tiempo. No obstante, nos compartió en días posteriores, que a partir de dicha experiencia lloraba con mucha facilidad, fue como si algo que había permanecido cerrado por un tiempo prolongado, hubiera comenzado a abrirse nuevamente, de modo que el flujo emocional volvió a tomar su cauce liberando a su vez lo que estuvo almacenado por largo tiempo.

A raíz de dichas experiencias, comencé a comprender que la expresión corporal, incluida en ella, la postura corporal, el movimiento, la respiración, es parte esencial del proceso restaurador de salud y de vitalidad del organismo.

El problema es que hemos sido educados para no sentir, por lo que cada vez nos es más difícil contactar con nuestras sensaciones corporales, además, la cultura que tenemos no es una cultura del cuerpo, sino más bien una cultura que se centra en la cabeza, en las ideas, de manera que el cuerpo es lo último a lo que se le presta atención en nuestra sociedad actual, a menos que esté, presente una enfermedad que merezca imperantemente nuestra atención.

Lowen (1985) nos dice que la ley fundamental de la vida emocional es la unidad, unidad en la que se pretenden integrar los procesos somáticos los cuales subyacen a los procesos de la mente. La unidad a su vez existe en distintos ámbitos, por ejemplo el símbolo chino del ying y el yang contiene dos fuerzas contrarias, que han sido interpretadas como blanco y negro, día y noche, cielo y tierra, principio masculino y femenino, etc. También cabría añadir los contrarios cuerpo y mente, los cuales se manifiestan como una unidad que permite el funcionamiento total del organismo. Si se destruye la unidad, la persona quedaría escindida, fragmentada, lo que la llevaría a la desintegración de sí misma y a su vez a poseer un yo débil.

Igualmente, Gallegos (1999) aporta que mente y cuerpo son parte de una misma energía, sólo que vibran a diferentes frecuencias, empero, forman parte del mismo espectro de realidad.

Concibo que si lo que deseamos es experimentar un estado de satisfacción total, el cual podamos concebir no solo a través de la mente, sino experimentar por medio de sensaciones corporales de bienestar, vitalidad y serenidad, es necesario integrar nuestra mente y cuerpo, puesto que esto nos procura equilibrio y verdadera satisfacción, es más, teniendo salud, sintiéndonos, plenos y equilibrados podremos hacer cualquier cosa que deseamos con gran energía y dinamismo, de ese modo, poseeremos mayores recursos para enfrentar los retos venideros. Por el contrario, cuando no hay salud, vitalidad y estabilidad emocional, todo es más complicado, la vida parece una pesada carga y todo cuesta más esfuerzo, por ende, la salud emocional es algo invaluable, más aún, percibirnos de manera integrada, como una unidad funcional también lo es.

Lowen (1985) comenta que la mayor parte de las funciones del organismo suceden de manera inconsciente, dicho de otro modo, no son percibidas o simbolizadas por la consciencia, ahora bien, dentro de estas funciones, se encuentran aquellas que mantienen vivo a nuestro organismo, como el funcionamiento del intestino, de la respiración pulmonar, de la circulación de la

sangre, etc. Dichas funciones sabemos que existen y cómo funcionan pero no nos es posible percibirlas conscientemente.

Después, se encuentran las sensaciones que alguna vez experimentamos, las cuales percibimos en nuestro pasado y luego reprimimos, estas son: sensaciones de enojo, de tristeza, de miedo, etc. Pues bien, además de dichas funciones que no percibimos conscientemente existen otras más.

Las funciones del organismo que suceden de manera consciente abarcan una mínima parte, son aquellas que son percibidas por la mente y adquieren un significado. Luego, para que una sensación corporal sea percibida por la consciencia es necesario que se perciba un movimiento interno, así mismo, lo que produce dicho movimiento es la energía, la cual puede ser medida por el movimiento que produce, y la energía que desprende, entonces, cuando queremos sentir una parte del cuerpo generalmente la movemos, de modo que el movimiento nos permite sentir y si ponemos atención a dicha sensación, nos damos cuenta de ella, ésta será percibida y entrará en la consciencia.

Moran y Shapiro (2005) expresan que el movimiento emerge por la fuerza de la energía, la cual se expresa mediante calor y acción, a su vez, la energía no desaparece, esta se almacena en los sistemas y puede transformarse.

Percibir nuestro movimiento nos permite darnos cuenta del estado en el que nos encontramos, e inclusive, nos permite regresar a momentos de nuestro pasado para subsanar situaciones que así lo requieran, por ejemplo, si una persona experimenta falta de seguridad desde el inicio de su vida, necesitara contactar profundamente con su sensación de falta de seguridad y esto puede lograrlo a través de ejercicios corporales, que mediante el movimiento conecten a esta persona con sus sensaciones reprimidas para dar lugar a la liberación de las mismas, de manera similar a la experiencia que tuvo mi ex compañera.

Me parece que hablar de sentimientos, ya no es suficiente hoy en día, en otras palabras, el uso de nuestras funciones mentales o cognitivas, de forma aislada, es decir, no conectada al sentimiento, nos aporta un avance muy pobre en nuestra salud emocional, del mismo modo, hablar sobre nuestros sentimientos no siempre implica sentir, dado que, el sentir proviene de una sensación corporal que surge cuando percibimos lo que ocurre en el cuerpo, pues bien, hay un amplio mundo que subyace en el cuerpo.

Navarro (1999) nos dice que la mayoría de las tensiones que padecemos son el resultado de nuestro control muscular excesivo, así pues, mediante estas tensiones desperdiciamos gran parte de nuestra energía vital, volcándola contra el propio organismo. Además, cuando las tensiones se vuelven habituales y generalizadas terminan por producir notables alteraciones en la postura general del cuerpo, es por eso que algunos caminan jorobados, llevan el estómago hundido y/o arrastran los pies. Esto imposibilita los movimientos flexibles, sensuales y placenteros del cuerpo. También frena las expresiones emocionales libres y espontáneas.

Observo que las personas cargan un dolor innecesario y no se dan cuenta de las tensiones que se encuentran almacenadas en sus cuerpos, es más, están tan acostumbradas a ellas que las perciben como algo natural, pese a que su respiración está restringida, sus movimientos no fluyen libremente, mantienen posturas rígidas que contraen y distorsionan sus cuerpos, lo que ocasiona que posteriormente desarrollen tensiones musculares y así observo personas encorvadas, con el ceño fruncido, la mandíbula apretada, etc.

Si únicamente nos centramos en la mente, en otras palabras, en aquello que es percibido conscientemente, abarcaremos una mínima parte de nosotros mismos, lo que equivale a percibir la punta de un iceberg, de modo que nos estaríamos perdiendo de un vasto mundo interno y una de las maneras de acceder a dicho mundo interno es a través del trabajo corporal, el cual nos permite comprender

nuestra historia de vida, además de lograr que nuestro cuerpo cobre vida, salud y recupere su flujo energético natural. Definitivamente, nosotros somos nuestro cuerpo y nuestra mente, de ahí que ambos cuentan nuestra biografía personal.

Lo que a mi parecer pretende la terapia bioenergética es mover las barreras que impiden que surjan los impulsos y las sensaciones. A este respecto, Lowen (2011) aporta que la terapia bioenergética es una forma de terapia que combina el trabajo del cuerpo con la mente, con el fin de ayudar a que la persona resuelva sus problemas emocionales y pueda comprender mejor su potencial para el placer de vivir. Las metas en este proceso de terapia, son un aumento de alegría y satisfacción por la vida diaria, así como evitar los estados de agotamiento físico, psíquico y emocional, ya que la forma en la que el cuerpo desarrolla su propia energía influye en el modo en que la persona siente, piensa y actúa, pues los trastornos y bloqueos energéticos afectan tanto a la salud mental como a la física. Por dicha razón, las tensiones musculares crónicas suelen ser consecuencia de la supresión de sentimientos.

Personalmente puedo decir que en la terapia bioenergética he experimentado gran liberación emocional y energética a través de determinados ejercicios, así mismo, al terminar dichos ejercicios me he sentido revitalizada, con una sensación de ligereza, con la sensación de haber soltado un enorme peso que venía cargando en todo mi cuerpo a manera de tensiones, sin duda puedo compartir que se trata de una sensación que me reconstituye a un nivel muy profundo, reduciendo notablemente mis sensaciones y emociones desagradables respecto a personas o a situaciones en mi vida.

Comprender más acerca de nuestra naturaleza humana nos lleva a hablar sobre el placer y el dolor, referente a ello, Bravo (2008) expresa que el placer surge cuando la armonía se recompone y la propia naturaleza se reconstituye. Así vemos que el hambre saciada es repleción y plenitud recuperada, (Repleción: Hace alusión al proceso y resultado de que algo quede lleno, repleto) como cuando un líquido

vuelve a llenar aquello que estaba vacío, eso es placer, del mismo modo, cuando la naturaleza se reconstituye hay una repleción de un vacío, un retorno a la naturaleza y en ese retorno hay placer.

Coincido con Bravo, me parece que el placer es la repleción de un vacío interno y reconstituye nuestra propia naturaleza humana, debido a que subsana aquello que se encontraba desarmonizado, como en ocasiones puede encontrarse nuestro cuerpo debido al estrés al que nos sometemos en nuestra vida cotidiana, el cual puede contribuir a ocasionarnos tensiones musculares, mismas que impiden el flujo libre de energía, de manera que cuando dichas tensiones son removidas, nuestro cuerpo se reconstituye y experimentamos placer.

Por su parte, López (1996) refiere que el dolor, es una sensación molesta y aflictiva que se presenta en alguna parte del cuerpo. Es la señal de alarma que emite un organismo agredido, lo que provoca una movilización de los recursos con carácter de emergencia, de modo que todos los sentidos se ponen en alerta, para así garantizar la seguridad del individuo.

El dolor es un importante recurso con el que contamos, un aviso que manda nuestro propio organismo, que nos dice que hay una parte de nosotros que requiere ser atendida, para que nuestro organismo vuelva a su equilibrio, a su estado de salud.

Lowen (2005) nos dice que el placer, es producto de la espontaneidad, no se puede poseer. Uno debe entregarse a él, dejando que tome posesión de nuestro ser. A su vez, el placer surge de satisfacer nuestras necesidades humanas. Definitivamente, el placer implica biológicamente expansión y relajación, incluye movimientos rítmicos, armoniosos y espontáneos, por el contrario, el displacer implica contracción, tensión y dolor, e incluye movimientos descoordinados y espasmódicos.

El placer se encuentra también en la satisfacción de necesidades, por lo que pienso en la placentera experiencia de dormir cuando tengo sueño o comer cuando tengo hambre, son experiencias agradables, las cuales me procuran bienestar y son sumamente placenteras.

Siguiendo con el entendimiento de lo que conlleva experimentar placer, Lowen (2005) expresa también, que el placer surge de la descarga de tensión y que la cantidad de placer que se pueda experimentar está relacionada con la pendiente de descarga, en otras palabras, en tanto más pronunciada es dicha pendiente, mayor es el placer.

Pienso que las descargas de tensión están relacionadas con la experiencia placentera del cuerpo, lo he vivido como tal y percibo que definitivamente, en un cuerpo liberado de tensión, el placer recae en él inmediatamente.

Se me ocurre un ejemplo de ello, pensemos por un momento que llevamos un yunque encima de nuestro pecho, por tanto, nuestro cuerpo esta tenso, nuestra respiración es superficial, pero a pesar de lo pesado que es el yunque, no nos damos cuenta de que está ahí, (recordemos, que muchas de nuestras sensaciones no son percibidas conscientemente) solo sabemos que sentimos cierta tensión, entonces, cuando finalmente logramos hacernos conscientes de su existencia, hacemos lo necesario para liberarnos de dicho peso, (parte en la que entran los ejercicios de bioenergética) después, al conseguir removerlo, respiramos profundamente y en esa profundidad en la que respiramos sin duda hay alivio y placer.

Al respecto, Platón (citado por Bravo, 2008) decía, que la sensación de placer, sucede cuando se produce un movimiento corpóreo. Además añade que sucede bruscamente y de esa manera restablece el estado normal del cuerpo, después se transforma en un movimiento del alma, a la cual reconstituye. En

definitiva, Platón concibe que el placer es un movimiento del alma y menciona que este tiene lugar únicamente en el cuerpo.

A mi parecer, en la experiencia placentera no hay cabida para la razón y el pensamiento, la persona simplemente se entrega a la guía que el propio cuerpo le proporciona y de esa guía surge el placer, placer que tiene lugar únicamente en el cuerpo.

Por otro lado, con respecto a la tensión, Lowen (2005) agrega que a la gente le agrada sentir una cierta cantidad de tensión, de hecho encuentra placentero enfrentarse a desafíos como en los deportes de competición, porque la tensión incrementa la excitación y un aumento de excitación es una experiencia placentera cuando está asociada a la perspectiva de su liberación o satisfacción. Sin embargo, cuando no existe la perspectiva de liberar dicha tensión o bien la satisfacción se aplaza excesivamente, el deseo y la necesidad se vuelven dolorosos.

Me parece que justamente eso es parte de lo que sucede en nuestra sociedad, la fase en la que se experimenta tensión tiende a extenderse demasiado tiempo, y la satisfacción se aplaza excesivamente, mientras tanto se vive una insatisfacción prolongada, como ejemplo de esto, recuerdo que un sujeto comentó haberle preguntado a un grupo de personas, si seguirían trabajando en donde trabajaban aun si tuvieran que pagar por hacer lo que hacen, a lo cual varias personas respondieron: *no, ni loco, trabajo aquí por necesidad y porque acorde a la situación que vivo, no me queda de otra*. Al respecto, reafirmo que aplazar la satisfacción durante un tiempo demasiado prolongado, lleva a las personas a vivir en el dolor de la insatisfacción de sus vidas.

Considero que un aumento de excitación puede resultar conveniente, pero un aplazamiento prolongado de liberación de la tensión conduce al dolor y a una vida insatisfactoria.

Lowen (2005) nos dice en su significado sencillo, que el placer es la sensación que surge del proceso continuo de la vida, proceso dinámico, que no tiene un equilibrio estático, sino que implica el concepto de crecimiento, por lo que la novedad es un ingrediente esencial del placer y por ello, la repetición de experiencias idénticas causa aburrimiento, lo que significa una negación de la vida. De ahí que, a su vez, el misterio del placer está escondido en el fenómeno de la excitación, la novedad y la expansión.

Esquinca (2017, p. 14) comparte una frase que dice: “La zona de confort es el lugar más cómodo y seguro en el que puedes estar, pero ten por seguro que los milagros no ocurren ahí”, por otra parte, arriesgarse, hacer cosas nuevas, proporciona un incremento en los niveles de dopamina (el neurotransmisor encargado de dar energía a nuestra mente), por su parte, el encierro nos hace pensar siempre de la misma manera, nos hace adaptarnos a lo establecido, a lo conocido, así que si estas tratando de resolver un problema o quieres pensar en una idea brillante lo que necesitas es novedad, estimular tu mente, lo cual aumenta tu creatividad produciendo pensamientos de mucha más calidad.

Encuentro que para Platón el placer, tiene lugar únicamente en el cuerpo, de ahí que menciona que este surge de un movimiento corpóreo, después, para Lowen el placer implica expansión y relajación, movimientos rítmicos, armoniosos y espontáneos, surge de la descarga de tensión, es decir, tiene lugar en el cuerpo, pero además, Lowen, añade que la excitación ante los desafíos y la novedad forman parte del placer, empero, para Esquinca la novedad no es meramente un ingrediente corpóreo, de hecho, comprendo que para Esquinca la novedad es más bien, una energía de carga mental, dicho de otro modo, una energía estimulante para nuestra mente. De manera que comprendo que para Lowen el placer no tiene lugar únicamente en el cuerpo, sino también en la mente.

A lo cual me pregunto, ¿Cómo podemos entender la naturaleza del placer, sucede en el cuerpo únicamente, o bien en el cuerpo y también en la mente?

Me parece que este aspecto puede tornarse confuso, sin embargo, en mi opinión, el placer está ligado a la mente, pero se experimenta, sucede, en el cuerpo, puesto que el placer tiene una connotación más profunda y restauradora en todo el cuerpo. Así mismo, podemos experimentar placer en diferentes grados, de modo que algunas sensaciones pueden resultarnos más placenteras que otras. Concibo que en el placer puede haber gran movilización de energía, los músculos se destensan, la respiración se vuelve profunda, perceptible, la oxigenación llega ampliamente a todo el organismo y sobreviene una relajación muscular, es en otras palabras, una expansión corporal completa, que surge de una descarga de tensión. A su vez el placer está presente en la satisfacción de nuestras necesidades humanas, como el comer, dormir, abrazar, sentirnos amados, etc.

La vida es un proceso continuo que implica crecimiento, por lo que la novedad, sin duda es un ingrediente básico que nos estimula enormemente, aumenta nuestro potencial creativo y nos llena de energía para funcionar plenamente, ahora bien, concibo que un estímulo como la novedad puede activar una sensación placentera, dicho de otro modo, puede guiarnos al placer, por ejemplo, cuando escucho una buena noticia o algo me resulta motivante, he notado como cambia mi respiración, esta tiende a profundizarse, mis músculos se relajan, mi postura corporal mejora, entre otras sensaciones, por lo que sin duda experimento sensaciones placenteras. Por tanto, concibo que la novedad es un estímulo que puede llevarme a experimentar placer, pero no constituye el placer mismo.

Pienso también que como seres humanos necesitamos novedad, ser expansivos, ampliar nuestras posibilidades, más aun, disfrutamos cuando somos expansivos, cuando extendemos nuestro ser y ello sucede con el aumento de nuestra fuerza, de nuestras capacidades físicas, con el aumento de nuestras habilidades, nuevas experiencias, cuando ampliamos nuestro círculo social conociendo a más personas, así como con el enriquecimiento de nuestras mentes.

Una persona expansiva, siente hambre de vivir, de aprender, de enriquecer su mente, e incorporar nuevas experiencias a su vida. Todo ello implica movimiento, crecimiento y por tanto nos conduce al bienestar.

Después, Lowen nos dice (2005) que la vida nos conduce a la excitación, la excitación al movimiento y el movimiento al placer. A su vez, expresa que la capacidad de una persona para aceptar y tolerar sensaciones dolorosas es directamente proporcional a su capacidad de experimentar sensaciones placenteras. Por lo que en este caso aplica el dicho que dice: *No hay rosa sin espinas*.

Desde hace algún tiempo es sabido que las enfermedades tienen un importante componente emocional. Acerca de ello, he observado en familiares, amigos, y clientes que los padecimientos que tienen, coinciden a su vez, con sus respuestas ansiosas ante la vida, los sucesos que viven y la manera en que ellos reaccionan ante dichos sucesos, por ejemplo, una cliente me relataba del estrés escolar que vivía, tenía que realizar proyectos, tareas, estudiar, dar su servicio social, trabajar, ello aunado a un alto nivel de exigencia personal al cual ella misma se sometía, sin duda estaba sometida a mucho estrés y ello coincidía con sus padecimientos de dolores de cabeza y espalda, los cuales aumentaban o disminuían dependiendo del estrés que experimentaba y de la manera en la que reaccionaba ante las situaciones que vivía.

He observado en otras personas vivir situaciones estresantes a nivel físico y emocional y después de un tiempo presentan gastritis, colitis, ataques al corazón, resfriados, migrañas, cáncer, entre otros padecimientos, por lo que descifro que las enfermedades que como sociedad padecemos tienen un importante componente emocional.

En cuanto a esto, Hamer, (2007) médico internista investigador en la Universidad de Munich Alemania, sostiene que hay una importante conexión,

mente-cuerpo, en el desarrollo de las enfermedades, además Hamer, observó en numerosos estudios que el cáncer y otras enfermedades son frecuentemente precedidas por eventos traumáticos, que generaron una importante carga emocional en la vida del paciente.

Así mismo, me doy cuenta de que para algunos, el que las enfermedades tengan un importante componente emocional no es una realidad, ya que consideran que no es una verdad difundida y reconocida socialmente, por tanto existen discrepancias al respecto. De cualquier forma esto no me sorprende puesto que también observo que la mayoría de las personas en nuestra sociedad moderna no funcionan de manera total y completa, pese a que poseemos una mente, emociones, un cuerpo y un alma, no nos percibimos como una unidad integrada.

He observado, que la enfermedad lleva consigo una particular sensibilidad, necesidad de escucha y atención, de modo que las personas que se encuentran enfermas manifiestan en ocasiones dichas necesidades a sus médicos, dicho de otro modo, requieren el apapacho emocional del médico, médico que si analizamos representa una figura importante, debido a que representa autoridad, una autoridad que puede devolver la salud, pues posee los recursos y habilidades necesarias para hacerlo, así como un progenitor que ha cuidado de nosotros en la infancia, definitivamente alguien a quien recurrir en ese momento de vulnerabilidad física y emocional. Por consiguiente, el componente emocional sin duda se encuentra presente ante la enfermedad.

En definitiva, en la sociedad actual en la que vivimos hay mucha enfermedad y es necesario comenzar a percibirnos de manera integrada, para procurar nuestro bienestar.

Siguiendo en esta línea, me parece trascendente comprender los factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad desde la perspectiva de la terapia

bioenergética, respecto a lo cual Lowen (2005) expone que todas las enfermedades son psicosomáticas.

La palabra psicosomática se compone de la palabra psique que significa mente o espíritu y soma que significa cuerpo y se refiere al estudio de las perturbaciones psíquicas de orden afectivo que constituyen su manifestación en el cuerpo. (Merani, 1979).

Para Lowen (2005) psique y soma son dos aspectos contrarios y funcionalmente idénticos, más aun, todas las enfermedades tienen un componente mental y uno corporal. De igual manera, expone que no hay un agente etiológico específico que sea el único responsable de la enfermedad, sin embargo, en la génesis de estas enfermedades los factores emocionales juegan un papel importante y en un sentido general todas las enfermedades son psicosomáticas porque la actitud y los sentimientos de una persona influyen tanto en la aparición de la enfermedad como en el curso de la misma.

Coincido con esta postura que expone Lowen, a mi parecer el componente emocional siempre está presente en la enfermedad, y me doy cuenta de que cada vez existen más avances y descubrimientos acerca de las enfermedades psicosomáticas, no obstante, no hay suficiente información sobre estas a nivel comunicación en hospitales, además de que muchos doctores no consideran que los factores emocionales tengan una importante intervención en el desarrollo y curso de la enfermedad. Aunado a ello, considero importante entender el papel del estrés en la etiología de determinados padecimientos crónicos.

Sobre ello Lowen (2005) expresa que el estrés es un factor determinante en el desarrollo de la enfermedad, el estrés entendido como agente invasor del estado equilibrado en el que se encuentra un cuerpo sano. Para comprender mejor esto, Lowen explica que las bacterias patógenas son agentes estresantes cuando invaden al cuerpo, en dicho caso, el estrés puede ser ligero y provocar una leve

reacción corporal o bastante grave si las bacterias son virulentas y causan enfermedad caracterizada por fiebre, inflamación y debilidad, entre otros síntomas.

Luego, si el organismo puede lidiar con el estrés causado por un agente estresante sin perturbar notablemente su funcionamiento normal, no habrá enfermedad, la enfermedad en este sentido es equivalente a no estar bien, así pues, representa una anomalía del funcionamiento del cuerpo, dicho de otro modo, siempre denota una incapacidad para lidiar con el estrés.

Para ejemplificar lo anteriormente dicho, quiero compartir que una persona me relato haber padecido un malestar en su piel a causa de tocar una hiedra venenosa, la cual es tóxica para la piel, a causa de ello, días después su organismo reacciono con sarpullido, inflamación y picor. El sarpullido, la inflamación y el picor constituían la tentativa del cuerpo por superar o eliminar aquel agente estresante y reparar el daño causado por el mismo, no obstante, hubo ocasiones en las que esa misma persona se expuso a dicha planta y su cuerpo no reacciono enfermando, en tales casos su cuerpo se enfrentó al estrés sin perturbar su bienestar.

López (1996) expresa que el dolor es una señal de alerta o defensa, que provoca que la persona se atienda de inmediato, así mismo, el dolor denota una alteración en el equilibrio del organismo.

El dolor es una expresión positiva del cuerpo, y de la vida, puesto que en la muerte no hay dolor y de hecho la lucha contra la muerte es lo que causa dolor, en este sentido habría que comprender lo que el dolor hace por nuestro cuerpo, ya que dicho dolor cumple una función vital, es nada menos que un indicador que nos pone en alerta, hace que prestemos atención a determinada zona del cuerpo para así actuar y procurar que nuestro cuerpo recupere el equilibrio.

La enfermedad, por su parte, es el intento del cuerpo por recobrar su integridad y así volver al equilibrio. Ahora bien, existen diversos factores que intervienen en el surgimiento de la enfermedad.

Acerca de ello quiero relatar que hace dos años aproximadamente fui a un campamento en el cual el clima tuvo un papel fundamental e inesperado durante mi estancia, ya que durante los dos días que estuve acampando llovió constantemente, de manera que la casa de campaña en la que me instale, se inundó. Luego, recuerdo que un día hicimos una caminata, nos adentramos en el cerro y desde el inicio de nuestro trayecto hasta el final, en todo momento continuo lloviendo por lo que estuve aproximadamente dos horas y media completamente empapada, caminando y con frío.

Sin embargo, a pesar de ello, me sentía entusiasta y sumamente energizada, no obstante, pensé que era probable que me enfermara, empero, decidí que no sería así y efectivamente no me enferme ni ese día ni en días posteriores.

En otra ocasión fui a un retiro en la montaña, me hospede en una cómoda cabaña, el clima fue mucho más favorable, pero, una mañana recuerdo haber sentido un leve enfriamiento al cual no le di mayor importancia, no obstante, en dicho retiro viví un remolino de emociones y recuerdo que al poco tiempo empecé con síntomas de resfriado, cuerpo cortado y dolor de garganta. Con esto que relato, asumo que en mi caso en particular, mi estado anímico juega un papel importante en el desarrollo del resfriado.

Lowen (2005) nos dice que hay dos factores que contribuyen a contraer un resfriado, el primero es el cansancio, si la persona se resfría cuando está cansada contrae el resfriado, empero, esto no sucede cuando la persona esta descansada. El cansancio indica que la resistencia es baja, dicho de otro modo, la energía está disminuida. Después, el segundo factor es el estrés, el estrés puede deberse a un

enfriamiento físico, es decir la exposición al frío, de manera que cuando estos dos factores se combinan surge el resfriado.

En mi experiencia he observado que el resfriado y el dolor de garganta, surgen en mí cuando evidentemente me expongo a un factor ambiental estresante, como lo es un enfriamiento y además cuando experimento cansancio físico y/o emocional, por añadidura, comprendo que el cansancio físico y emocional están estrechamente ligados, e indican una disminución de mi energía vital, por consiguiente cuando dichos factores ambientales e intrínsecos se presentan conjuntamente, la enfermedad se produce en mí.

Análogamente, he notado también, que cuando mi padecimiento se cura me siento renovada, imagino que ello se debe al descanso que doy a mi organismo y además a la recuperación energética del mismo, sin embargo, si no escucharé los síntomas de mi organismo, me arriesgaría a permanecer en un estado de cansancio y sería vulnerable a dolencias más severas.

Lowen (2005) expresa que hay una actitud emocional que influye para que una enfermedad determinada se desarrolle, de ahí que a algunos contraen artritis, otros colitis, migraña, infarto de miocardio, cáncer, etc. Para que la enfermedad surja Lowen dice que primero tienen lugar una o varias situaciones dolorosas, las cuales generalmente sucedieron en nuestra infancia.

Pues bien, a partir de dicha situación dolorosa, surge una actitud emocional de la persona ante la vida, en otras palabras, una necesidad emocional ante la vida, por ejemplo: falta de amor de los progenitores que luego se desplaza a la búsqueda de amor en el entorno. Así pues, si la necesidad que emerge en dicha actitud no es atendida, es decir no hay un trabajo emocional efectuado, una descarga emocional, respecto a la situación vivida, consecuentemente dicha actitud toma un lugar en determinada parte del cuerpo, dando lugar a un bloqueo energético, una contracción

energética, la cual genera que las células del organismo se alteren y desarrollen la enfermedad.

En relación a ello, Hamer, (2007) aporta que las enfermedades son provocadas por un incidente personal condicionado por nuestras vulnerabilidades, percepciones y creencias. Dicho incidente, al cual llama: *Choque de conflicto*, tiene un factor emocional y biológico. Además, refiere que en el momento en el que ocurre un choque de conflicto, este choque impacta en un área específica predeterminada en el cerebro, causando una lesión que es visible en un escaneo cerebral. Después del impacto, las células cerebrales afectadas comunican el shock al órgano correspondiente, el cual a su vez responde con una alteración en particular.

Por lo que concluye que todos los eventos corporales son controlados desde el cerebro y tras un análisis de las tomografías de numerosos pacientes, comparadas con sus expedientes médicos, descubre que cada enfermedad está controlada desde un área específica en el cerebro y a su vez dicha enfermedad se encuentra vinculada a un muy particular e identificable choque de conflicto.

Desde mi punto de vista, la enfermedad tiene un importante componente emocional, es por eso que coincido con ambos autores al percibir que la enfermedad se desarrolla a raíz de un incidente doloroso, que nos hizo vulnerables y conmocionó nuestro estado anímico. Por tanto la enfermedad física es resultado de un desequilibrio emocional, que produce un alto impacto en nuestro organismo generando estrés que luego se presenta en forma de enfermedad física.

Por otro lado, lo que me parece incierto es sí la enfermedad se produce al momento en el que ocurre el incidente doloroso, a lo que Hamer llama: choque de conflicto, o bien si esta sucede a raíz de no atender la necesidad emocional que surge del incidente doloroso como lo expresa Lowen.

Opino que el cuerpo puede enfermar en formas muy variadas, es decir, pienso que al momento en el que ocurre un choque de conflicto, este choque afecta una zona en particular del cerebro, la cual se comunica con determinado órgano y esto da lugar a que se produzca la enfermedad, pero así como esto puede suceder, creo que existe la posibilidad de que el cuerpo no necesariamente enferme, a pesar de que ocurra un incidente emocional, en otras palabras, a pesar de que ocurra un incidente emocional y este repercuta en el cerebro, para luego conectarse con algún órgano en particular, el cuerpo puede sobreponerse al estrés que se haya generado en él, puede lidiar con el desequilibrio y no desarrollar la enfermedad.

Considero esencial, efectuar un trabajo emocional para atender nuestras necesidades emocionales ya que esto puede contribuir a mantenernos sanos y equilibrados.

En este respecto, Levi L. (2000) publicó en el libro: *Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud*, avalado por la asociación mundial de la salud, que experimentos realizados con humanos indicaron que los factores emocionales y psicosociales son potencialmente inductores de enfermedades, de manera que en un primer momento surgen dolores de cabeza, gripes, pero después pueden desarrollarse enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, renales y cirrosis entre otras más.

La clave para tener salud, es comprender que soltar es necesario, soltar la carga emocional que venimos cargando de un pasado en el que vivimos situaciones dolorosas, más aun, comprender que muchas veces es necesario recurrir a un profesional que nos guíe en este proceso de liberación, ya que no conocemos todas las respuestas, no lo sabemos todo, e incluso los propios terapeutas recurren a sus terapeutas cuando así lo requieren, puesto que saben que una opinión externa, posee una perspectiva más amplia, enriquecedora y puede percibir aspectos de nosotros mismos que nosotros no podemos ver, se trata pues de dejar el egocentrismo de lado y abrirnos a la experiencia.

Acerca del restablecimiento de la salud, Lowen (2005) nos dice que es necesario comprender que la vida no se puede posponer hasta que se alcance el éxito o aparezca la enfermedad. Es necesario estar en contacto con los propios sentimientos y ser capaces de efectuar un trabajo completo de liberación cuando sea necesario porque ello implica ser fieles a nosotros mismos, atender nuestras necesidades, lo que nos lleva a tener un cuerpo sano. Añade también, que los seres humanos intentamos ser lo que no somos, no obstante, no es la fachada la que se viene abajo sino los tejidos de nuestro cuerpo.

Comprendo a su vez, que no es más fuerte aquel que carga con su bagaje emocional, evade y no se permite soltar. Sobre ello, imagino a alguien cargando un pesado costal, esta persona que lleva dicha carga, podría pensar que es fuerte por no soltarla, no obstante, su cuerpo está cansado, tiembla, sus piernas y brazos están frágiles, su espalda esta encorvada, por lo que en realidad no se podría decir que se trata de un cuerpo fuerte, al contrario. Cuando la persona suelta el pesado costal, su cuerpo descansa, su respiración fluye más profundamente, siente alivio en su espalda, piernas y brazos, es decir, su energía vital se reestablece, por lo que ahora si podríamos decir que es un cuerpo adquiriendo fuerza y vitalidad.

Al hablar de restablecimiento de salud y vitalidad del organismo, Lowen (2005) expresa que existen funciones corporales que son esenciales para el funcionamiento del mismo.

Las funciones más importantes a este respecto son la respiración y el movimiento. Así mismo, en la persona emocionalmente enferma ambas funciones están perturbadas por tensiones musculares crónicas.

En cuanto a la respiración, el autor sostiene que la respiración inadecuada produce ansiedad, irritabilidad, tensión y reduce la vitalidad del cuerpo y de hecho la mayoría somos *malos respiradores*, nuestra respiración es superficial y tenemos una fuerte tendencia a retenerla en cualquier situación de estrés, incluso en

situaciones sencillas como conducir, escribir una carta o esperar una entrevista tendemos a limitar la respiración. Por otro lado, respirar profundamente tiene un efecto relajante, ayuda a organizar mejor nuestros pensamientos, aumenta nuestra concentración y nos permite experimentar más ampliamente el placer.

Comprendo que la respiración es bloqueada por las tensiones musculares, luego, la respiración inadecuada produce ansiedad, tensión y reduce la vitalidad, es decir, para reestablecer la vitalidad en el organismo habría que desbloquear las tensiones musculares y respirar adecuadamente.

Observo que las personas creemos tener todo bajo control, decimos que no estamos estresadas, sin embargo, nuestros cuerpos están rígidos o padecen agotamiento físico, para luego enfermar. Es tan fácil estresarnos sin percatarnos de ello, por lo que si en realidad queremos saber cómo estamos necesitamos hacernos conscientes de cómo se encuentra nuestro cuerpo. Necesitamos auto-observar si hay tensiones en él, si nos duele algo o si hay cansancio, necesitamos observar también cómo es nuestra respiración, como percibimos nuestra energía, etc.

Calle (2002) comparte, que los antiguos maestros de la China relataban que lo primero que debe aprender un ser humano es a respirar y a reír, ya que aprender esto es un modo de distensión, desbloqueo y relajación. Así mismo, Calle comenta que todos vivimos en umbrales muy altos de ansiedad, con la tensión sobredimensionada que se refleja en crispación neuromuscular, bloqueos mentales y emocionales. Además, agrega que si respiramos incorrectamente desaprovechamos una preciosa fuente de energía, en tanto que si aprendemos a respirar más uniforme y conscientemente mejoramos el aprovechamiento energético.

Que importante es recuperar la salud mediante el aprendizaje de una adecuada respiración, función básica para nuestro organismo y está comprobado que con ella vienen beneficios como: una mejor digestión y asimilación de los

alimentos, una mayor irrigación de sangre en los tejidos, debido a que hay un aumento de oxigenación en los pulmones, un mejor funcionamiento del corazón, reduciendo la probabilidad de sufrir enfermedades cardíacas. Además, respirar adecuadamente nos provee de una relajación mental y corporal, entre otros beneficios.

Sin embargo, podríamos preguntarnos: ¿Por qué hay tanta gente con dificultades para respirar plena y cómodamente? Lowen (2005) responde, que ello se debe a que respirar crea sensaciones y la gente tiene miedo a sentir, a sentir, su tristeza, su ira y su temor. De niños retenían la respiración para no llorar, tensaban el pecho para contener la ira, apretaban la mandíbula y contraían la garganta para no llorar o gritar. El efecto de cada una de estas acciones limitó y redujo la respiración.

Además, añade que la profundidad de la respiración afecta la intensidad del sentir. Dicho de otro modo, al retener la respiración se pueden disminuir o amortiguar las sensaciones y así como las emociones fuertes estimulan la respiración, la activación de la respiración despierta sensaciones reprimidas. Empero, estar vivo es respirar profundamente, moverse con libertad y sentir plenamente.

Por un lado, respirar puede llevarnos a calmar nuestra mente y cuerpo, a despertar sensaciones agradables. Sin embargo, por otro lado puede despertar en nosotros sensaciones desagradables, es decir, emociones almacenadas, ya que la respiración tiene una cualidad liberadora, pues bien, en la terapia bioenergética, se promueve la práctica de distintos tipos de respiración para así mismo despertar sensaciones distintas.

No tiene caso seguir enmascarando lo que sin duda existe, es decir, ¿Qué caso tiene seguir sepultando nuestras emociones, si de cualquier manera éstas no

irán a ningún lado?, se quedan almacenadas en nosotros a menos de que las liberemos y liberarlas nos permite vivir plenamente.

La respiración normal, o saludable tiene una cualidad unitaria e integral en la que todo el cuerpo se ve beneficiado. Así mismo, la respiración profunda carga el cuerpo, le infunde vida, lo revitaliza, los ojos chispean, la piel tiene un color luminoso y su tacto es cálido. Todo esto sucede cuando la persona respira profundamente.

Calle (2002) afirma que aprender a respirar no es un lujo, sino una necesidad específica de nuestro organismo, misma que cuando es correcta y profunda, favorece todas las funciones de nuestro cuerpo.

Opino que respirar saludablemente contrarresta hasta cierto punto las presiones que continuamente nos forzan a seguir sin parar todo el tiempo, además existen determinados ejercicios respiratorios que relajan las tensiones musculares del cuerpo, estimulan su respiración, al mismo tiempo con la advertencia de que el sentimiento puede devenir y producir cierta ansiedad. No obstante, con la liberación de dichas emociones la persona recupera su vitalidad y se disuelven sus tensiones crónicas.

Otra función esencial para el funcionamiento del organismo es el movimiento, al respecto Lowen (2005) nos dice que los conflictos emocionales distorsionan o limitan la motilidad del cuerpo, bloquean nuestro movimiento, por consiguiente, se pueden determinar los conflictos emocionales de alguien por la forma en que se mueve.

La cualidad del movimiento de una persona se estudia desde dos puntos de vista: La espontaneidad y el control. Por un lado la espontaneidad tiene una cualidad fluida y responde a la acción de las fuerzas interiores y por otro lado el control representa el freno del ego sobre la espontaneidad y su objetivo es producir una acción más eficiente. A través del control del ego la motilidad espontánea del cuerpo

se encauza y se integra para alcanzar el objetivo deseado, pues bien, cuando el control y la espontaneidad están integrados el resultado es la coordinación.

Comprendo que la espontaneidad por sí sola implica movimientos impulsivos, instintivos, en donde la acción se ejerce descoordinadamente, luego el control por sí solo, implica movimientos altamente rígidos los cuales tensan el cuerpo y lo limitan. Por tanto lo que se requiere es la integración de ambos aspectos y así observamos que un control saludable del ego no disminuye la espontaneidad del cuerpo, solo la encauza. Una persona sana tiene buena coordinación de movimientos, es espontánea y al mismo tiempo se controla.

Lowen (2005) expresa que el objetivo de la terapia bioenergética es la restauración de la espontaneidad natural del cuerpo y el desarrollo del control adecuado del ego. Este trabajo, empieza con la respiración. En relación a ello, cabe mencionar que una respiración restringida limita la motilidad del cuerpo. Así mismo, las ondas respiratorias (inspirar y espirar) pasan a través del organismo y activan todo el sistema muscular. La espontaneidad del cuerpo está garantizada por el libre movimiento de las ondas respiratorias, lo que significa que en tanto la respiración sea profunda y desinhibida no habrá bloqueos y las sensaciones surgirán en nuestro cuerpo libremente. Sin embargo, la descarga de tensión no se alcanza únicamente con la respiración.

Lo que he vivido en este tipo de terapia es que efectivamente la respiración es esencial en el trabajo terapéutico cuyo objetivo es el desbloqueo de las tensiones musculares y la liberación de emociones reprimidas. En mi experiencia, las respiraciones profundas mueven la energía de mi cuerpo y activan las sensaciones del mismo, de manera que por un lado siento más vívidamente las emociones que había mantenido almacenadas, e igualmente experimento con mayor claridad las tensiones que no permiten que mi cuerpo se exprese libremente y por otro lado mi cuerpo se llena de energía, la cual le dice a mi cuerpo que es lo que necesito hacer para así mismo liberar la emoción que estoy experimentando y al mismo tiempo

remover las tensiones musculares. Es así como me doy cuenta de que la respiración es la que se encarga de despertar las sensaciones en el cuerpo.

Por otra parte, Lowen (2005) añade que después de despertar las sensaciones corporales, es necesario que dichas sensaciones se expresen, se descarguen mediante el movimiento. En este punto se pueden usar varios movimientos expresivos que permiten movilizar y liberar los sentimientos reprimidos. Estos movimientos empiezan como movimientos voluntarios pero se vuelven involuntarios hasta cierto punto si la emoción suscitada se vuelve lo suficientemente fuerte como para tomar el control del movimiento.

Referente a ello, me gustaría compartir que en el momento de la liberación de sensaciones, llega un punto en el que la emoción abarca la totalidad del cuerpo y se siente con gran intensidad, no obstante, por más intenso que sea el sentimiento la persona permanece absolutamente consciente de lo que hace y puede interrumpir la expresión corporal si así lo desea.

Pues bien, los movimientos que se realizan además de permitirnos liberar el sentimiento estimulan nuestra respiración y en ocasiones hacen vibrar al cuerpo, luego, cuando la vibración corporal llega hasta el pecho y hasta la garganta, es muy probable que la persona comience a llorar.

Percibo que en la medida en la que nos permitimos descargar corporalmente nuestras tensiones y emociones surgen sensaciones de gran liberación, en las cuales se encuentra el placer reconstituyendo a nuestro organismo, devolviéndole su vitalidad, fuerza y armonía. Las sensaciones que surgen de dicha liberación se expresan en calor corporal, de manera que algunas personas incluso sudan, debido a la gran movilización de energía que tiene lugar en su cuerpo. La respiración se vuelve fluida, profunda y perceptible, la expresión facial refleja relajación, descanso y alivio. Así mismo, el cuerpo se ve notablemente mucho más relajado.

Lowen (2005) nos aporta que la verdadera confianza en uno mismo es la conciencia que posee un individuo de que puede expresarse plena y libremente en cualquier situación con movimientos apropiados y gráciles, por lo que la persona cuyos movimientos no están restringidos por tensiones musculares crónicas tiene gracia natural. La gracia surge cuando la espontaneidad y el control están completamente integrados. Además, una persona dotada de gracia es amable, abierta, cálida, es un placer para sí misma y para los demás, es cálida porque no hay tensiones que limiten su respiración y restrinjan el flujo de su energía.

Pienso que es una fascinación ver a una persona dotada de gracia, más aún, una persona así es bella porque su semblante y su expresión irradian salud y armonía, movimientos relajados, una sonrisa cálida y espontánea, lo que denota que es una persona física, mental y emocionalmente sana.

Después, Lowen (2005) afirma que la belleza está conectada a la salud mental, ya que la belleza constituye un conjunto de elementos que se encuentran en armonía, de manera que la belleza del cuerpo humano no debería estar dissociada del aspecto que la determina, que es la salud. Lowen además agrega que la belleza física anteriormente se admiraba como una expresión de salud, es por eso que Lowen encuentra belleza en los niños sanos, por sus ojos brillantes, la pureza de su tez, sus cuerpos proporcionados, sus movimientos gráciles y su sonrisa cálida.

Me doy cuenta de que actualmente la belleza está dissociada de la salud, por tanto está dissociada del aspecto que anteriormente la determinaba, ahora las personas somos esclavos de la moda regalando nuestra salud a cambio de satisfacer las exigencias de nuestra sociedad, empero, nuestras verdaderas metas son lograr la belleza y la gracia a manera de salud, vitalidad y armonía.

En cuanto a ello, Heredia y Espejo (2009) aportan un concepto de belleza que es el siguiente: La belleza es la propiedad de las cosas que hace amarlas,

infundiendo en nosotros deleite espiritual, esta propiedad existe en la naturaleza, en las obras literarias y artísticas.

De acuerdo al concepto de belleza que nos aportan Heredia y Espejo, la belleza no se limita a un aspecto visual, por lo que podemos encontrarla y apreciarla también en la música, en las pinturas, en la naturaleza, en un animal que se muestre vigoroso y radiante, y por supuesto podemos encontrar belleza también en el ser humano, sano, que posee vitalidad, gracia, fuerza, armonía y que funciona plenamente.

CONCLUSIONES

Derivado de lo anteriormente escrito, concluyo que definitivamente vivimos en una sociedad que se encuentra en decadencia, una sociedad que esta desconectada de lo que constituye nuestra naturaleza humana y básicamente se centra en el consumismo, la satisfacción de necesidades efímeras, el éxito, el poder y la fama.

En otras palabras, tendemos a ver la vida principalmente con fines prácticos y materialistas, sobrevalorando aspectos que se relacionan con el ámbito laboral, el estatus económico y social, empero, siempre que sobrevaloramos un aspecto de nuestra vida, hay otros que estamos devalorando, lo cual nos desequilibra y afecta nuestro bienestar.

De manera que para que nuestra sociedad sobreviva, es necesario que ocurra un cambio radical, es decir, que surja un ser humano que funcione plenamente. Así mismo, concibo que existe en toda persona un fuerte deseo por ser la mejor versión de sí mismo, por ser auténticos y alcanzar un estado de mayor plenitud, además, comprendo que al final todo lo que hacemos en realidad está dirigido a ello.

Pues bien, para lograr un estado de mayor plenitud, es necesario entender nuestra propia naturaleza humana, y percibirnos de manera unificada, para ello necesitamos conocernos profundamente, ya que dentro de nosotros mismos es donde encontraremos las respuestas que nos guían hacia un estado de mayor satisfacción y plenitud.

Percibirnos de manera unificada es uno de los principales elementos que nos impulsan hacia nuestro desarrollo, el cual conlleva abrirnos a la experiencia, dicho de otro modo, percibirnos de manera unificada nos impulsa a enfrentarnos a nosotros mismos y vernos como realmente somos, siendo capaces de percibir aspectos agradables y desagradables en nosotros, en los demás y en nuestras experiencias de vida. Así pues, para que esto suceda, requerimos de una disposición total y honesta, se trata de abrirnos a la verdad de nosotros mismos.

En relación a ello, cabe mencionar que percibirnos de manera unificada no es una labor particularmente sencilla, al contrario, dicha labor implica enfrentar una amenaza potencial hacia nuestro propio auto-concepto, es por ello que nos cuesta trabajo percibirnos de manera unificada, por lo que consecuentemente surgen nuestras defensas y resistencias a asumir aquello que realmente somos.

No obstante, integrar aspectos agradables y desagradables, en nuestra persona, ampliando el concepto que poseemos de nosotros mismos, nos lleva a construir una autoestima con bases sólidas, a ser personas seguras de sí mismas, que mantienen mejores relaciones con los demás y al ser personas seguras de nosotras mismas, no emergen en nosotros actitudes defensivas, ya que no experimentamos la ansiedad que surge al sentir la necesidad de defendernos del peligro que conlleva aceptar que poseemos características desagradables.

Percibirnos de manera total y completa nos incita a dejar de echar culpas a otros, a dejar la victimización, asumiendo las responsabilidades que tenemos en aquello que experimentamos, lo cual nos lleva al empoderamiento, es decir, a

darnos cuenta del poder personal que poseemos para dirigir y cambiar el rumbo de nuestra vida. Consecuentemente, percibirnos de manera unificada es una expresión auténtica de nosotros mismos, la que sin duda nos guía hacia nuestro propio crecimiento personal y a experimentar mayor satisfacción en nuestra vida.

Por otro lado, la corriente humanista aporta un importante constructo que expresa que todo ser humano posee una tendencia actualizante que nos impulsa hacia el desarrollo y por ende a dirigirnos hacia nuestra propia autorrealización.

En este dejarnos guiar por la tendencia actualizante, surge la necesidad de escuchar nuestras sensaciones internas que emergen de las tendencias que posee nuestro organismo, de cuidado, de mantenimiento y crecimiento, es entonces cuando las personas podemos darnos cuenta de que nuestro actual sistema de valores ya no coincide con nuestra realidad interna, con nuestras propias necesidades humanas, de ahí que pueda surgir confusión y a la vez un despertar que nos incite el cambio, el cual surgirá solamente si en verdad queremos vivir auténticamente en un estado de mayor plenitud.

Se trata de una etapa de transición, en la cual surgen preguntas como: ¿Cómo puedo ser una persona más feliz y más plena? ¿Qué valores son importantes para mí? ¿Hacia dónde decido dirigir mi vida? Entre muchas otras preguntas, todas encaminadas hacia la consumación de nuestro bienestar, desarrollo, autonomía y realización personal.

Una vez que estas preguntas surgen, se dispara el proceso de concientización, en donde comienza una búsqueda que se caracteriza por el interés en encontrar experiencias mucho más reales que nos procuren un bienestar genuino. Ahora bien, dichas preguntas y experiencias más reales las encontraremos al recordar como hacíamos cuando éramos niños.

Lo que nos lleva a ser siempre auténticos está en recordar como éramos en nuestra niñez, que recursos poseíamos para poder utilizarlos nuevamente, estos recursos están almacenados en nosotros y forman parte de nuestra sabiduría interna. Por tanto, podemos ser personas auténticas, que además contamos con la sabiduría que nos han dejado nuestras experiencias de vida, de modo que la propuesta que nos lleva a ser siempre auténticos y nos dirige hacia nuestro desarrollo es conjuntar los grandes recursos que ya poseemos, con el aprendizaje y la sabiduría que nos va dejando la vida misma.

Así mismo, otra propuesta para nuestro desarrollo, consiste en ser fiel a uno mismo, esto es que cuando tengamos dudas, acerca de cómo pensar, actuar o sentir, tomemos en cuenta que las respuestas en realidad ya las sabemos, están en nuestro propio sistema de valores intrínseco, por lo que no hace falta que alguien nos diga como sentir, actuar o pensar. La clave está en que nosotros mismos percibamos qué es vitalizador para nosotros y qué no lo es. Este saber nos provee de una guía completa que nos procura nuestro bienestar.

Me parece esencial, mencionar brevemente la propuesta de Rogers en relación a como es la persona nueva que está surgiendo. Se trata de una persona auténtica, que rechaza la falsedad, las máscaras, la hipocresía, está abierta a la experiencia, a experimentar sus sentimientos, está dispuesta a percibir rasgos positivos y negativos de sí misma y de su entorno, está dispuesta a conocerse profundamente, por lo que tiene un amplio universo interno, razón por la cual confía plenamente en sí misma.

A su vez, esta persona está abierta al cambio, a nuevas maneras de vivir y de ser. Se percibe integrada a la naturaleza, por lo cual se muestra respetuosa y cuidadosa con la misma. Acepta y comprende a las demás personas a las que ve como hermanas y hermanos de su sociedad.

Pues bien, quise mencionar cómo es para Rogers, la persona que funciona plenamente, porque a mi parecer que esta propuesta aporta una guía completa acerca de cómo es una persona sana, y hacia donde podemos dirigir nuestros esfuerzos, para ser la mejor versión de nosotros mismos, porque sin duda, ser esta persona nueva es ser absolutamente auténticos, fieles a nosotros mismos y definitivamente esto a su vez nos impulsa hacia nuestro desarrollo.

Al dirigirnos hacia el desarrollo, requerimos hacer uso de nuestro potencial humano, potencial que es percibido por Aspinwall y Staudinger (2007) como una sabiduría fundamental que tiene la vida, sabiduría que nos lleva al cambio y a la evolución constante que nos deja cada experiencia vivida. A su vez, dentro de nuestro potencial humano se encuentran un conjunto de habilidades y los recursos que necesitamos para hacer frente a la vida. De manera que ser conscientes de dichas habilidades y recursos que poseemos nos ayuda a hacer mejor uso de nuestro potencial humano.

Por otra parte, en relación a vivir en plenitud, la terapia bioenergética aporta que la expresión corporal es parte esencial en el proceso de restauración de salud en el cuerpo. Sin embargo, en nuestra sociedad actual no se suele dar gran importancia a lo que sucede en nuestro cuerpo a menos que éste se encuentre enfermo. Vivimos en una cultura que se centra en la mente y no solemos escuchar las necesidades que provienen de nuestro organismo. Por tanto, no nos percibimos de manera integrada, al contrario nos percibimos fragmentados, es por ello que existen diversos malestares físicos y enfermedades en las personas.

Ante dicha situación Lowen (2005) propone que nuestra meta como sociedad es unificar los contrarios cuerpo y mente, para que funcionemos como individuos completos, sanos y plenos.

Por otro lado, la manera en la que podemos reestablecer la salud en nuestro cuerpo y experimentar un estado de plenitud es escuchar las sensaciones que

proviene de nuestro organismo y una de las formas de percibir lo que ocurre ahí dentro, es mediante el movimiento del cuerpo, puesto que el movimiento nos permite sentir, luego, si ponemos atención a dicha sensación podemos hacernos conscientes de ella y al hacernos conscientes de ella, sabremos qué es lo que necesitamos.

Cada sensación, cada emoción que hemos reprimido se ha almacenado en nuestro cuerpo a manera de tensiones, estas tensiones constituyen una energía vital que al no ser liberada se ha volcado contra el propio organismo ocasionándole tensiones crónicas, alteraciones en la postura, movimientos no flexibles, restricción en la respiración y privación de las sensaciones placenteras reduciendo nuestra capacidad para disfrutar nuestra vida plenamente.

En este respecto, el objetivo de la terapia bioenergética es remover los bloqueos energéticos que generan tensiones y afectan la salud mental, emocional y física de las personas, ello mediante determinados ejercicios que involucran el movimiento del cuerpo y la liberación de emociones.

Uno de los principios que nos permite comprender los objetivos hacia los cuales se dirige la terapia bioenergética es el principio del placer. El placer para Lowen (2005) surge de la descarga de tensión, de manera que en tanto mayor es la descarga, mayor es el placer. Además, añade que el placer surge de la satisfacción de las necesidades humanas y a su vez, comenta que la novedad es un ingrediente esencial del placer, ya que el misterio del placer se encuentra escondido en la novedad y en la excitación.

Por su parte Bravo (2008) encuentra que el placer se produce por un movimiento corporal el cual restablece la armonía en el cuerpo y luego se transforma en un movimiento del alma, a la cual reconstituye. Más aún, menciona que el placer sucede únicamente en el cuerpo.

Al leer las aportaciones de ambos autores, reflexioné acerca de la manera en que concibo que surge el placer, entonces encontré que efectivamente surge de la satisfacción de las necesidades humanas, del movimiento corporal, que puede provenir de una descarga de tensión, la cual le devuelve la armonía al cuerpo y reconstituye el alma, pero a su vez, encontré que a mi parecer Lowen no expresa claramente a que se refiere al decir que la novedad es un ingrediente del placer y que dicho placer se esconde en la novedad. Respecto a ello, opino que la novedad es un elemento que influye en la mente, a la cual estimula, empero, percibo que Lowen considera que el placer sucede en el cuerpo y en la mente o bien, a mi modo de ver no expresa esta parte con claridad.

Consecuentemente, decidí puntualizar claramente como concibo que el placer surge, y al respecto comparto que el placer puede suceder en grados diversos y sucede únicamente en el cuerpo, no en la mente, sin embargo, debido a la conexión: cuerpo y mente que existe, las experiencias que nos aportan novedad pueden estimular nuestra mente y guiarnos a experimentar sensaciones placenteras, por ejemplo, imaginemos que una persona que constantemente está encerrada, un día decide hacer un viaje y en ese viaje conoce nuevos lugares que le resultan sumamente agradables y como resultado de ello, se logra sentir estimulada, inspirada, motivada, lo que la puede llevar a respirar más profundamente, con menos restricción, a disfrutar más ya sea de una comida, de una caminata, u otras experiencias gratas.

Por otro lado, en cuanto al desarrollo de las enfermedades pienso que el componente emocional siempre está presente, pero, no creo que sea el único factor responsable de la enfermedad, puesto que comprendo que los factores que intervienen en el desarrollo y curso de la enfermedad pueden ser muy variados, aunque sin duda el factor emocional está presente.

Coincido con Lowen y con Hamer al percibir que para que surja una determinada enfermedad primero tiene lugar una situación dolorosa en nuestra vida,

que afecta nuestras emociones y perturba nuestra vida, empero, la discrepancia que existe entre estos autores es que, para Lowen (2005) el que una persona viva una situación dolorosa no lo lleva directamente a activar en su cuerpo el desarrollo de una enfermedad, lo que lleva a la persona a padecer la enfermedad como tal es la actitud que tenga ante dicha situación dolorosa vivida, de manera que si por ejemplo una persona pierde un ser querido, vive una experiencia de duelo, pero no desarrolla una actitud y necesidad emocional ante la vida, es decir trabaja con sus emociones, y las libera, la persona no desarrollará la enfermedad que podría haber desarrollado.

Por su parte Hamer, (2007) detectó en numerosos estudios que cuando una persona vive un incidente doloroso, al cual llama: *choque de conflicto*, éste impacta directamente en un área específica del cerebro, causando una lesión que es visible en escaneos cerebrales, luego, esta lesión comunica el shock a un órgano correspondiente en el cuerpo y de ahí surge la enfermedad.

Por mi parte en cuanto al desarrollo de la enfermedad, percibo que las formas en las que la enfermedad se puede desarrollar pueden ser muy variadas y considero que un incidente doloroso puede causar un shock en nuestro cerebro, así mismo, la zona en la que el shock sucede tiene una correspondencia con determinado órgano en nuestro cuerpo, de manera que nuestro cuerpo podría desarrollar una enfermedad, pero a su vez podría no hacerlo, en otras palabras, el shock puede producir un desequilibrio en el cuerpo, en determinado órgano, e incluso podría crearse en nuestro organismo una predisposición a desarrollar una enfermedad determinada, no obstante, existe la posibilidad de que el cuerpo lidie con el estrés ocasionado por el shock, lo supere y se reestablezca volviendo a su equilibrio sin desarrollar la enfermedad. Además, pienso que si se efectúa un trabajo completo, emocional, corporal y mental, las células pueden responder positivamente y no enfermar.

A la conclusión que llego acerca del desarrollo de las enfermedades es que es de vital importancia escuchar nuestras sensaciones orgánicas que nos dicen que parte de nuestro cuerpo, de nuestra mente y de nuestras emociones necesita ser restaurada, luego a partir de ahí, es necesario realizar un trabajo de liberación corporal, emocional, y adoptar una percepción distinta acerca de las experiencias vividas, una percepción que nos aporte aprendizaje y crecimiento.

Ahora bien, para reestablecer la salud y la vitalidad en un individuo la terapia bioenergética utiliza dos funciones básicas del organismo, que son: la respiración y el movimiento, pues bien, a través de determinados ejercicios en los cuales se involucran estas dos funciones, emergen sensaciones corporales almacenadas, se relajan las tensiones musculares y se liberen las emociones reprimidas, lo cual provoca que el organismo se reconstituya, restaure su espontaneidad, recupere su vitalidad, fuerza, vigor y armonía, lo que, sin duda nos lleva a disfrutar plenamente de nuestra vida.

En conclusión, encuentro que el objetivo de este ensayo se cumplió, el cual es aportar a la sociedad a través de estas líneas una alternativa de desarrollo integral, en la que se unen aportaciones de la corriente humanista y de la terapia bioenergética, las cuales consisten en promover que las personas logren ser auténticas, fieles a sí mismas, a sus necesidades orgánicas, que logren ser personas que confían en sus procesos de evaluación que provienen de su naturaleza interna y que hagan uso de su potencial humano.

Así mismo, promover que las personas se permitan vivir la vida en el cuerpo, permaneciendo atentas a sus sensaciones corporales para satisfacer las necesidades que surgen de su organismo, las cuales buscan restaurar su equilibrio personal. Además de promover que las personas funcionemos plenamente, integrando nuestras emociones, mente y cuerpo, en una unidad funcional que nos guía hacia nuestro crecimiento.

Por un lado, reafirmo que las aportaciones teóricas con enfoque humanista brindan una alternativa de desarrollo que se caracteriza por: promover que vivamos siempre en el momento presente, que nos percibamos de manera unificada permaneciendo abiertos a la experiencia, percibiéndonos como realmente somos, lo que nos lleva a construir una autoestima sana.

Esta alternativa de desarrollo promueve que seamos conscientes de que todo ser humano posee una tendencia actualizante que nos dirige hacia el crecimiento y a la autorrealización. Así mismo, esta alternativa nos incita a darnos cuenta del enorme potencial humano que radica en nosotros mismos del cual podemos hacer uso.

Dicha alternativa de desarrollo nos invita a ser siempre auténticos, es más, expresa que la clave de la autenticidad se encuentra en nosotros mismos, en nuestra sabiduría interna que surge de recordar como éramos en nuestra niñez. Además, esta alternativa nos provee de una guía que expresa como es una persona que funciona plenamente.

Por otro lado las aportaciones teóricas con un enfoque proveniente de la terapia bioenergética, brindan una alternativa de desarrollo que nos impulsa a vivir plenamente la vida en el cuerpo, escuchando las sensaciones que provienen del mismo. A su vez, está alternativa de desarrollo expresa que el factor emocional está presente en el desarrollo de la enfermedad y describe cómo es que ello sucede.

Sin duda, esta alternativa, nos ayuda a comprender lo esencial que es atender nuestras necesidades emocionales y a soltar el bagaje emocional que muchas veces venimos cargando durante años. Así mismo, aporta que a través de funciones básicas como la respiración y el movimiento es posible liberar tensiones musculares, emociones reprimidas y de esa manera nuestro cuerpo logra restaurarse recuperando su vitalidad, espontaneidad y armonía.

Pues bien, los postulados teóricos mencionados en este ensayo, aportan una visión holística e integrativa del ser humano, la cual promueve que las personas integremos las distintas facetas que nos conforman como seres humanos.

Por otra parte, quiero expresar que haber estudiado la maestría en psicoterapia humanista supero por mucho las expectativas que tenía de la misma, me agrado bastante la psicología humanista, sus postulados teóricos, el proceso terapéutico y honestamente puedo decir que haber estudiado esta maestría apporto cambios importantes a mi vida.

Me apporto mucho crecimiento personal y profesional pude observar y trabajar aspectos de mí misma que no estaban del todo resueltos, pude también descubrir mis propias habilidades como psicoterapeuta, lo cual me lleno de satisfacción y orgullo. Además, me di cuenta que para ser una excelente psicoterapeuta el camino es largo y el conocimiento muy vasto.

Más aun, en la maestría aprendí que es primordial ser una persona completamente auténtica, fiel a mí misma, aprendí también que una persona que vive en plenitud, es una persona que está abierta a sentir, que permite que sus emociones fluyan naturalmente. Entendí que es necesario poner límites, pedir lo que necesitamos, porque el otro no adivina que es lo que necesitamos, además que nuestra mayor responsabilidad en la vida somos nosotros mismos.

En la maestría comprendí que la empatía es una cualidad gigantesca, que podemos aplicarla tanto en el consultorio como en nuestro entorno personal. Comprendí que nuestra comunicación verbal y no verbal es mucho más extensa de lo que parece. Es decir, todo el tiempo estamos comunicando y aportando algo a nuestro entorno, hasta con detalles que pueden parecer de lo más minuciosos. Desarrollé más mi intuición, mi capacidad introspectiva, comprendí que todos poseemos un potencial humano inmenso y que la tendencia hacia nuestro

crecimiento es imparable, pero es necesario tener una actitud de apertura hacia dicho crecimiento.

A su vez, pude darme cuenta de que la psicología humanista tenía afinidad con algunos otros enfoques de terapia como constelaciones familiares, focusing, bioenergética, logoterapia, entre otros. Luego, pude conocer lo esencial de estos enfoques en la teoría y en la práctica, lo cual amplió mi ventana al mundo, en este sentido quedé asombrada de los diversos estilos de terapia que hay y todos contribuyen al perfeccionamiento humano, a formarnos como seres completos y equilibrados.

Cabe mencionar que en especial me identifique con las teorías de Carl Rogers, autor que comenta desde una perspectiva crítica todo aquello que no le agrada de la sociedad, mencionando que esta se encuentra en decadencia, en este respecto opino que si no vemos las áreas de oportunidad que tiene nuestra sociedad, no nos será posible efectuar un cambio importante, nos quedaríamos en el conformismo y coincido con Rogers al expresar lo necesario que es el surgimiento de un nuevo ser humano, un ser humano auténtico, que funciona plenamente y con ello pueden surgir cambios imperantes en nuestra sociedad, más aún que estos cambios son posibles y ya están sucediendo.

El haber estudiado esta maestría, me inspiró profundamente a comprometerme con mi propio proceso de crecimiento y con mi proceso personal terapéutico, en el cual deposité muchísimo esfuerzo, me propuse dar todo de mí misma, todo, hasta lograr mi propio equilibrio personal, estados de mayor plenitud y ser una persona absolutamente fiel a mí misma.

Además, estudiar esta maestría me dejó una gran ambición por ser la mejor psicoterapeuta que pudiera ser y cabe mencionar que mis profesores me inspiraron bastante, por lo que tengo hacia ellos un gran respeto, admiración y agradecimiento por todo lo que me transmitieron, además el verlos tan preparados con tantas

herramientas y habilidades en el ámbito terapéutico comprendí que, si ellos eran tan buenos en lo que hacían, también yo podía serlo. Fueron una gran inspiración y ejemplo a seguir para mí.

Me gustaría compartir que al escribir este ensayo encontré reflejada en él, mi propia necesidad de crecimiento, expansión, mis ganas de ampliar mi mundo interno, de conocerme más, mi anhelo por ser siempre auténtica, la mejor versión de mí misma y en base a ello desarrollar mi potencial humano.

En definitiva, me siento satisfecha de haberme tomado el tiempo para escribir este ensayo, mismo que me motiva y promueve mi propio crecimiento en el ámbito personal y profesional.

PROPUESTA

En este ensayo propongo aportar a través de la descripción de conceptos básicos que aportan el enfoque humanista y la terapia bioenergética una alternativa de desarrollo, misma que promueve la reflexión y va dirigida a aquellas personas que deseen conocerse profundamente, ser dueñas de sí mismas, disfrutar plenamente de su momento presente, integrando sus emociones, cuerpo y mente en una unidad funcional que las guíe hacia su propio crecimiento y desarrollo de su potencial humano.

Escribir este ensayo me hizo pensar en el proceso terapéutico que brinda la psicoterapia humanista y la evolución del mismo. Al respecto, considero que la psicoterapia humanista, evoluciona y es realmente humanista si integra los distintos aspectos que nos conforman como seres humanos. De ahí que pretenda ver a las personas en su totalidad, por lo cual surge la necesidad de adentrarse a los distintos aspectos que posee un individuo para facilitar su crecimiento. Entonces hablaríamos de una psicoterapia humanista, que incluye el aspecto corporal, espiritual, psíquico, social y emocional. Tal como refiere Bailey (2015, p. 84): “Un humanismo real, verdaderamente holístico, no puede excluir ningún aspecto, sino que incluye y respeta a esa totalidad compleja que somos”.

En este sentido reconozco que el saber es inmensurable y existen formas muy variadas que nos llevan al crecimiento, a la expansión y al desarrollo de nuestro potencial humano, empero, una línea en la que esta investigación podría seguir avanzando en este camino hacia la integración, es incluir la dimensión espiritual como parte esencial del proceso restaurador de salud que abre las posibilidades a vivir de manera mucho más satisfactoria, ya que a pesar de que el aspecto espiritual no siempre es considerado debido a que no es sencillo definirlo, me parece que hoy en día es imprescindible incluirlo cuando se habla de salud y funcionamiento pleno del individuo, puesto que la calidad de vida de una persona tiene relación con su

vida espiritual, es decir, a mayor espiritualidad, más integrada se percibe la persona, lo que a su vez le permite sentirse satisfecha consigo misma y con su entorno

Así mismo, me doy cuenta de que lo escrito en este ensayo apenas aporta una idea de cómo se podrían conjuntar algunos recursos provenientes del enfoque de la psicoterapia humanista y de la terapia bioenergética, en otras palabras, queda mucho por decir, pero definitivamente este ensayo abre el camino hacia una visión holística que pretende que las personas funcionemos plenamente integrando todos los aspectos que nos conforman como seres humanos, puesto que ello es lo que nos dirige hacia nuestro crecimiento y desarrollo de nuestro potencial humano.

Por último, con respecto a funcionar plenamente, integrando los diferentes aspectos que nos conforman como seres humanos, aporto algunas sugerencias de acciones que pueden llevarse a cabo para dirigirnos hacia dicha integración.

- Asistir a psicoterapia personal. Lo cual nos brinda un conocimiento profundo de nosotros mismos, perspectivas más amplias sobre cómo resolver situaciones en nuestra vida, aumenta nuestra capacidad introspectiva y se adquieren variados recursos que nos impulsan a realizar nuestro potencial creativo y humano.
- Actividad física. Misma que nos ayuda a desbloquear nuestro cuerpo de tensiones y a mejorar nuestra salud experimentando mayor vitalidad.
- Tomar talleres de psicoterapia corporal. En estos talleres podemos recobrar la vitalidad de nuestro organismo desbloqueando tensiones físicas y emocionales a través de diversos ejercicios.
- Sesiones de masajes. Las sesiones de masaje además de relajar nuestro cuerpo, nos permiten darnos cuenta de cómo estamos, como esta nuestro cuerpo y por ende nos ayudan a aumentar nuestra consciencia corporal.
- Meditación. Esta práctica aporta tranquilidad a nuestra mente y nos incita a mejorar nuestra respiración entre otros beneficios.

- Lectura de libros que fomenten la integración de nuestra mente, cuerpo, emociones y espíritu. Al respecto recomiendo los libros que he utilizado en este ensayo, aunque claro existen muchos más.
- Asistir a sesiones de terapia concerniente a constelaciones familiares, este tipo de terapia despierta nuestra intuición y nos permite experimentar y comprender como nuestra energía interactúa con la energía de otras personas, en especial con la de nuestra familia.
- Tener una vida espiritual, de oración, meditación, retiros, prácticas religiosas, o espirituales.
- Llevar un diario personal que fomente la vida introspectiva.
- Mantener una actitud de apertura mental en relación a aumentar el conocimiento de uno mismo, en los diferentes aspectos que nos integran como seres humanos.

REFERENCIAS

- Aspinwall y Staudinger (2007) Psicología del potencial humano. España: Gedisa
- Bailey, M. (2015) La psicoterapia humanista corporal y la dimensión espiritual: El camino a una integración real. En Lafarga, Gómez del Campo y Delgado (Coord). 50 años de agua viva. Grupo espiral prometeo pp. 83-92
- Bravo F. (2008) La naturaleza del placer en el filebo de Platón, 22 (43), 6-9. Recuperado de file:///C:/Users/Diana/Downloads/914-3379-1-PB.pdf
- Calle R. (2002) Relajación y respiración. España: Edaf
- Del Río, G. E. (2016) La reforma dizque heducativa. México: Grijalbo.
- Domingo, J. (2003) Del hombre autorrealizado al hombre modular, 6 (12) ,58. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/administrativas/article/view/9845>
- Esquinca A. (2017) Efecto positivo: Un libro para actualizar, descargar y resetear tu vida. México: Oceano
- Frankl V. (2013) El hombre en busca de sentido. España: Herder.
- Gallegos R. (1999) Educación holística: Pedagogía del amor universal. México: Pax México
- Gómez Del Campo, J. (2015). Naturaleza humana básica. En Lafarga, Gómez del Campo y Delgado (Coord). 50 años de agua viva. Grupo espiral prometeo pp. 37-38
- González G. A. (2015) Desarrollo humano holístico: Una visión integral del proceso evolutivo. En Lafarga, Gómez del Campo y Delgado (Coord). 50 años de agua viva. Grupo espiral prometeo pp. 56-60

- González G. A. (2004) *El enfoque centrado en la persona*. México: Trillas.
- González P. M. E., (2003) El proceso de convertirse en persona a través del desarrollo emocional. En Velasco Lafarga, Herrejón y Jarquín (Coord.) *Desarrollo humano, camino de autorreflexión y encuentro*. México: Desafío pp.157-179.
- Heredia y Espejo (2009) Historia de la belleza. 37 (1) 32 Recuperado de: <http://www.acorl.org.co/articulos/141211124149.pdf>
- Jarquín M. (2015) Existir-con: El aprendizaje del tú. En Lafarga, Gómez del Campo y Delgado (Coord). 50 años de agua viva. Grupo espiral prometeo pp. 100
- Kabaleb (2000) *Cómo descubrir al maestro interior*. España: Arkano Books
- Laplanche J. y Bertrand J. (1994) Diccionario de psicoanálisis. Colombia: Labor
- Levi L. (2000) Las enfermedades psicosomáticas como consecuencia del estrés profesional. En Kalimo, El-Batawi, y Cooper (Coord) Los factores psicosociales en el trabajo y su relación con la salud. Belgica: pp.77
- López F. (1996) Definición y clasificación del dolor.14 (4),1. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/CLUR/article/viewFile/CLUR9596110049A/1479>
- Lowen, A. (2011) *La bioenergética*. España: Sirio
- Lowen, A. (2005) *La voz del cuerpo*. España :Sirio
- Lowen A. (1985) *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder
- Markoline (2007) Nueva medicina Germánica. El paradigma médico del Dr. Hamer. Biblioteca pléyades. Recuperado de https://www.bibliotecapleyades.net/salud/salud_germannewmedicinesp02.htm
- Maslow A. (1973) *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Merani (1979) Diccionario de psicología. México: Grijalbo.

Moran y Shapiro (2005) Fundamentos de termodinámica técnica. España: Editorial reverte.

Muñoz M. (2008) La sensibilización Gestalt en el trabajo terapéutico, desarrollo del potencial humano. México: PAX

Navarro (1999) Las emociones en el cuerpo. México: Editorial Paz México.

Peñarrubia, F. (1998) Terapia Gestalt - La Vía del Vacío Fértil. Madrid: Alianza Editorial S.A.

Pierrakos E. y Thesenga D. (1994) *No temas el mal*. México: PAX MEXICO

Quitmann H. (1989) *Psicología humanística*. Barcelona: Herder

Rogers, C.R. (1993) *Psicoterapia centrada en el cliente*. México: Paidós

Rogers, C. R. y Rosenberg, R. L. (1989) *La persona como centro*. España: Herder

Ruiz M. (1998) Los cuatro acuerdos. España: Urano

Spitz R. (1972) *El primer año de vida del niño*. España: Aguilar

Teilhard de Chardin, P. (1967) El fenómeno humano. Madrid: Taurus

Thesenga S. (1994) *Vivir sin mascararas*. México: PAX MEXICO

Tolle, E. (1997) *El poder del ahora*. EUA: New world

